



**“MENGATASI KURANG PERCAYA DIRI DALAM MENGHADAPI
ULANGAN MELALUI KONSELING REALITA PADA SISWA KELAS V
DI SD N REJOSARI 01 TERSONO”**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Mayang Pramasari Nastiti

1301408024

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling S1

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

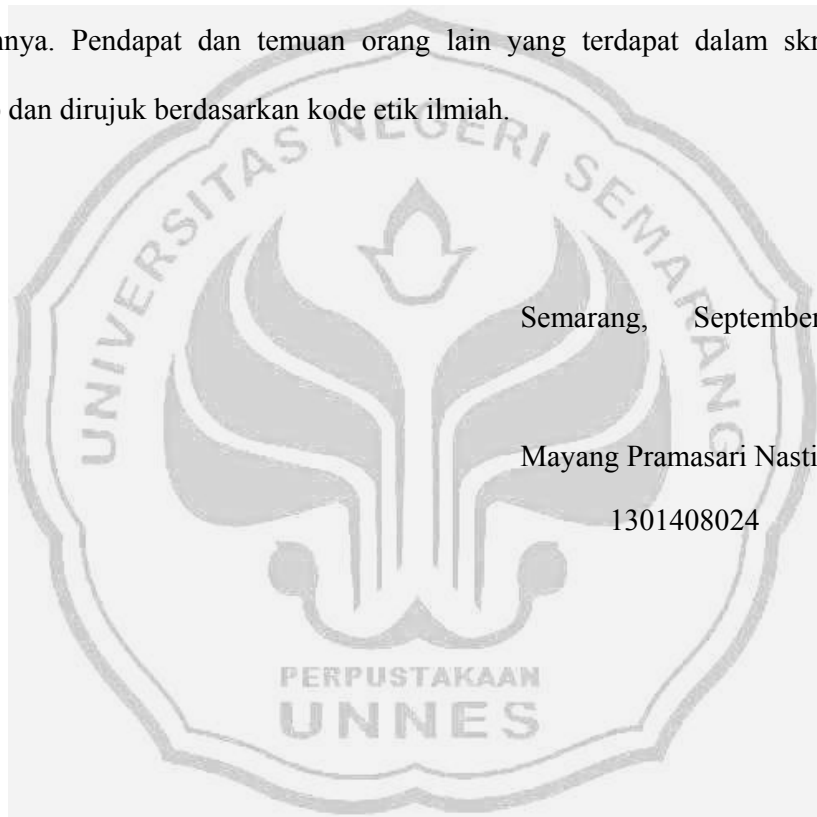
LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Mengatasi Kurang Percaya Diri Siswa Dalam Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V Melalui Konseling Realita Di SD N Rejosari 01 Tersono” ini benar-benar hasil karya sendiri bukan jiplakan karya tulis orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat dan temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, September 2013

Mayang Pramasari Nastiti

1301408024



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang judul “Mengatasi Kurang Percayadiri Dalam Menghadapi Ulangan Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas V SD N Rejosari 01 Terseno” ini telah dipertahankan di dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : Jum’at
Tanggal : 6 September 2013

Panitia
Ketua,

Drs. Hardjono, M.Pd.
NIP. 19510801 197903 1 007

Sekretaris,

Dr. Awalya, M.Pd., Kons
NIP. 19601101 198710 2 001

Penguji Utama,

Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd.
NIP. 19601228 198601 2 001

Penguji/Pembimbing I

Prof. Dr. Sugiyo, M.Si
NIP. 195204111978021001

Penguji/Pembimbing II

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd
NIP.19600205 1998021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya hati berada di tangan Allah, Azza Wa Jalla, Allah yang membolak-balikkannya.”

(HR. Bukhari)

“Selama kita masih bisa buka mata di pagi hari, itu artinya selalu ada rejeki untuk kita, tetapi tergantung kita mau diraih atau di sia-siain.”

(Vino G. Bastian)

PERSEMBAHAN

- ♥ Allah SWT atas segala kuasa dan nikmat-Nya.
- ♥ Bapak (Nurhari) dan ibu (Sugiyanti) yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang, doa dan dukungan yang tiada hentinya mengiringi hidupku.
- ♥ P. Bayu Aji yang selalu memberi semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
- ♥ Sahabatku Laras Mamed, Walank, dan Riris yang sangat luar biasa pengorbanannya untukku.
- ♥ Almamaterku tercinta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Meningkatkan Kurang Percayadiri Dalam Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V Di SD N Rejosari 01 Tersono”. Penelitian ini menelaah kepercayaan diri siswa karena dewasa ini anak-anak mempunyai tingkat kepercayaan diri yang cenderung rendah dalam interaksi lingkungan khususnya saat menghadapi ulangan. Hal ini juga terjadi pada siswa di SD N Rejosari 01 Tersono. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menelitinya dalam skripsi ini.

Penulisan skripsi ini dilakukan berdasarkan fenomena yang ada yaitu banyaknya siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan. Oleh karena itu, peneliti ingin membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah saat menghadapi ulangan tersebut dengan menggunakan pendekatan konseling realita.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Pendidikan.
2. Drs. Hardjono, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian, untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd. Ketua Jurusan BK FIP Universitas Negeri Semarang yang banyak memberikan arahan selama menjadi mahasiswa.
4. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si., Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama ini.

5. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama ini.
6. Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan banyak masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Keluarga besar BK FIP UNNES, terutama BK angkatan 2008, 2009, dan 2006 atas semua pengalaman, nasehat dan canda tawa yang kalian ciptakan.
8. Jaka Purwanto, S.Pd. SD Kepala SD N Rejosari 01 Tersono.
9. M. Arif Toha, S.Pd selaku guru pembimbing SD N Rejosari 01 Tersono atas bantuan dan ijin yang diberikan kepada peneliti.
10. Keluargaku, Bapak Nurhari, Ibu Sugiyanti, atas do'a dan kasih sayang setulus hati.
11. Pracoyo Bayu Aji, atas semangat dan dukungannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada sahabatku Laras Mhed, Walank, Riris atas semua pengorbanannya yang luar biasa selama ini.
13. Teman – teman jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2008, 2009 dan 2006 yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi.
14. Semua pihak yang berperan selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis

ABSTRAK

Nastiti, Mayang Pramasari. 2013. *Mengatasi Kurang Percayadiri Siswa Dalam Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V Melalui Konseling Realita Di SD N Rejosari 01 Tersono*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. dan Pembimbing II Drs. Eko Nusantoro, M.Pd

Kata kunci: kepercayaan diri, konseling realita

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SD N Rejosari 01 Tersono yang menunjukkan bahwa adanya siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan. Melalui pemberian konseling realita diharapkan rendahnya kepercayaan diri menghadapi ulangan dapat ditingkatkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam meningkatkan rendahnya kepercayaan diri menghadapi ulangan melalui konseling realita

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah 6 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan tujuan. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi dengan alatnya skala kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan rumus *wilcoxon*.

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh Zhitung = 2, 201 dan Ztabel = 1,96 sehingga Zhitung > Ztabel. Dengan demikian maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 meningkat setelah memperoleh konseling realita. Dari hasil penelitian menunjukkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum memperoleh konseling realita 47.44% tergolong dalam kategori rendah dan setelah memperoleh konseling realita 76.28%, masuk dalam kategori tinggi. Perbedaan tingkat penyesuaian diri klien sebelum dan sesudah konseling realita sebesar 28.84%. Selain itu, siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, berfikir positif, komunikasi, ketegasan, penampilan diri, pengendalian perasaan.

Simpulan dari penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 meningkat setelah mendapat konseling realita. Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan adalah agar pihak sekolah memberikan jam bimbingan konseling kepada guru pembimbing agar dapat memberikan konseling realita.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGASAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Sistematika Skripsi	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu	10
2.2 Percaya Diri	12
2.3 Siswa Dalam Menghadapi Ulangan	26
2.4 Konseling Realita	28
2.5 Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Pada Saat Menghadapi Ulangan Melalui Konseling Realita	42
2.6 Hipotesis	46
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian	47
3.2 Variabel Penelitian	51
3.3 Definisi Operasional	52

3.4 Pengumpulan Data	54
3.5 Validitas Dan Reliabilitas	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	63
4.2 Pembahasan Dan Hasil Penelitian	83
4.3 Keterbatasan Penelitian	88
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	90
5.2 Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	96



DAFTAR TABEL

3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Hubungan Antar Variabel	52
3.3 Kriteria Skor Skala Kepercayaan Diri Maju Di Depan Kelas	55
3.4 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan	55
3.5 Langkah-langkah Penyusunan Instrumen	58
4.1 Kriteria Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan...	64
4.2 Hasil <i>Pre Test</i> Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Tiap Klien	65
4.3 Hasil <i>Post Test</i> Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Tiap Klien	67
4.4 Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling Realita	69
4.5 Hasil Presentase Skor Berdasarkan Indikator Kepercayaan Diri	70
4.6 Rekapitulasi Hasil Analisis Uji Wilcoxon Secara Umum	73
4.7 Rekapitulasi Hasil Analisis Uji Wilcoxon Tiap Indikator	73

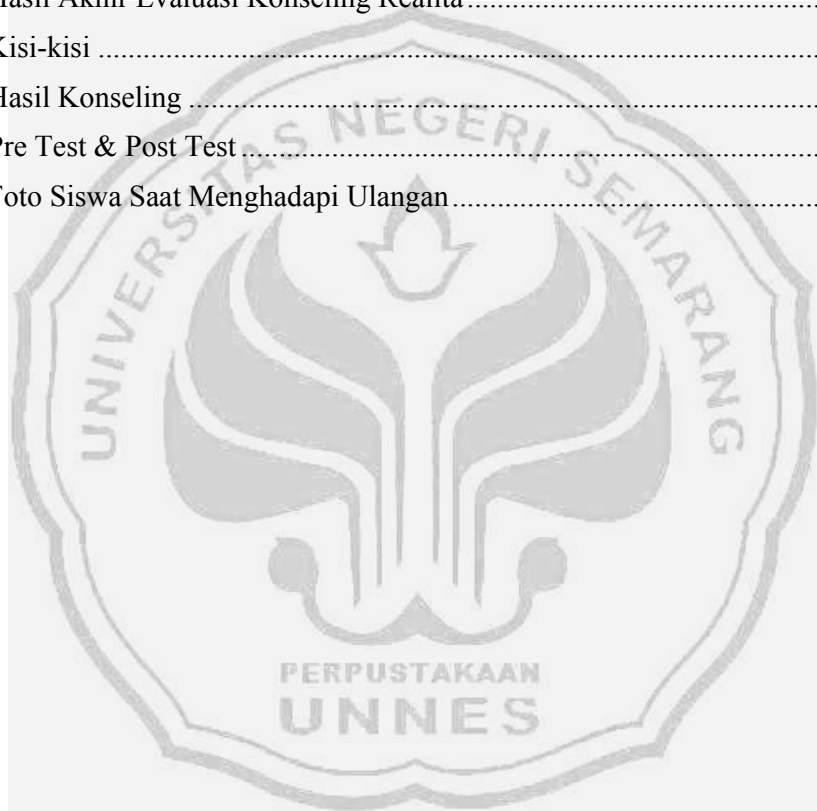
TABEL GRAFIK

4.1 Presentase Skor Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Sebelum Mendapatkan Konseling Realita Tiap Klien	65
4.2 Presentase Skor Kepercayaan Diri Siswa saat Menghadapi Ulangan Setelah Mendapatkan Konseling Realita Tiap Klien	67
4.3 Presentase Skor Tiap Indikator Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Sebelum Dsan Setelah Mendapatkan Konseling Realita	71



LAMPIRAN

1.	Jurnal Penelitian	96
2.	Satuan Layanan.....	98
3.	Penilaian Hasil Segera	103
4.	Hasil Akhir Evaluasi Konseling Realita	104
5.	Kisi-kisi	120
6.	Hasil Konseling	128
7.	Pre Test & Post Test	164
8.	Foto Siswa Saat Menghadapi Ulangan	173



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perbedaan tingkat rasa percaya diri yang dimiliki individu siswa tentu akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa disekolah dan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-harinya. Berdasarkan data awal yang didapat peneliti dari Guru SD N Rejosari 01 Tersono, diketahui bahwasanya siswa-siswa SD N Rejosari 01 Tersono memiliki kecenderungan untuk menutup diri dan enggan untuk mengungkapkan diri, terutama dalam proses belajar mengajar, karena adanya sikap kurang atau tidak percaya diri (minder) dalam dirinya. Seorang siswa yang tidak percaya diri tidak bisa mengungkapkan perasaan, pikiran dan aspirasinya pada orang lain, sehingga mereka akan selalu takut dan ragu untuk melangkah dan bertindak. Hal ini menyebabkan tujuan yang ingin dicapai akan sulit terwujud. Keadaan ini disebabkan karena seseorang yang tidak percaya diri mereka akan selalu berpikiran negatif tentang dirinya, sehingga potensi yang sebenarnya ada dalam dirinya tidak dapat dimanfaatkan secara optimal.

Dengan keadaan seperti itu seorang siswa akan kehilangan motivasi untuk mencapai prestasi dalam belajar dan kehilangan keberaniannya untuk melakukan atau mencoba hal-hal yang baru atau tantangan karena ia selalu dibayangi perasaan tidak mampu. Adapun siswa-siswa SD N Rejosari 01 Tersono yang memiliki rasa percaya diri rendah memiliki perilaku yang pemalu, tidak mampu untuk mengungkapkan pendapat, perasaan dan pemikirannya pada orang lain,

sehingga mereka mengalami kesulitan untuk berbicara didepan umum dan berdiskusi dengan orang lain.

Relevan dengan pendapatnya Maslow yang menyatakan bahwa rasa percaya diri bisa timbul apabila adanya pemenuhan kebutuhan dihargai dan menghargai. Hal ini akan menumbuhkan kekuatan, kemampuan, motivasi dan perasaan berguna. Sehingga jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akan memunculkan perasaan minder, rendah diri, tidak berdaya, males dan putus asa.

Di SD N Rejosari 01 Terson menunjukkan bahwa siswa di kelas V yang berjumlah 16 orang kecenderungan mencerminkan perilaku siswa yang kurang memiliki kurang percaya diri. Perilaku-perilaku tersebut dilihat dari seringnya siswa merasa malas saat berada di dalam kelas, tidak adanya keinginan untuk lebih baik dalam belajar serta tidak adanya minat untuk mengikuti pembelajaran seperti aktif bertanya dan diskusi saat pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang tidak mempunyai rasa percaya diri.

Tidak memiliki kepercayaan diri atau memiliki kepercayaan diri yang rendah menghadapi ulangan apabila dibiarkan sudah tentu proses belajar siswa menjadi terhambat, dapat mengalami kegagalan, siswa akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan ulangan dengan kemampuannya sendiri. Siswa tidak berani melakukan perubahan di dalam hidupnya yang nantinya dapat berdampak pada hasil belajar yang tidak optimal. Hal tersebut merupakan salah satu dampak negatif dari tidak percaya diri saat menghadapi ulangan.

Kebanyakan orang menganggap bahwa kriteria orang yang percaya diri adalah sosok figure yang sempurna dan mampu melakukan apa saja, atau memiliki penampilan fisik tanpa cacat sedikitpun. Mungkin di antara mereka ada beberapa orang yang minder karena memiliki kekurangan fisik misalnya hidung pesek, tubuh mungil, rambut krebo, dan lain lain. Memotivasi seseorang dalam meningkatkan rasa percaya diri adalah rasa aman dan kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Orang yang memiliki rasa percaya diri orang itu akan puas dengan apa yang telah dia kerjakan. Seseorang akan merasa malu atau takut apa bila dia memiliki krisis percaya diri. Percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat di manfaatkan secara tepat. Psikolog W.H.Miskell di tahun 1939 telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya yang bertuliskan “ Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.” Tak lain halnya psikolog ultra kondang maslow yang berkata “Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain”.

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.

Kecemasan atau kurangnya rasa percayadiri merupakan sifat alami yang sering terjadi pada diri manusia ketika mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki seseorang akan selalu merasa ragu dengan kemampuannya dalam semua aktifitas. Keraguan tersebut akan berpengaruh buruk pada psikologis seseorang. Mereka menjadi sulit untuk mengerjakan pekerjaannya dengan baik. Suatu kegiatan agar tidak menimbulkan suatu kecurangan dalam proses pengerjaannya, diperlukan upaya yang dilakukan untuk kegiatan tersebut.

Dalam hal ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecurangan tersebut adalah dengan memberikan bentuk kesadaran diri dalam menyelesaikan tugas agar menimbulkan suatu rasa bertanggungjawab dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan diri. Kecurangan yang terjadi memperlihatkan bahwa kurangnya rasa tanggung jawab pada diri masing-masing siswa. Menipisnya tanggung jawab pada siswa tersebut karena kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan yang mereka miliki, sehingga mereka lebih yakin akan mendapatkan hasil yang memuaskan apabila mereka melakukan kecurang. Hal ini yang dinamakan krisis percaya diri pada siswa. Hilangnya rasa tanggungjawab pada siswa dikatakan perilaku bermasalah pada diri siswa. Untuk dapat menumbuhkan

rasa tanggungjawab pada diri siswa dapat diterapkan dengan melakukan proses konseling dimana konseling merupakan proses membantu individu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya serta untuk mencapai perkembangan optimal. Konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa salah satunya dengan menggunakan konseling realita menekankan pada rasa tanggungjawab.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SD N Rejosari 01 dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru wali kelas V kenyataan yang sering terjadi pada saat ulangan harian siswa sering berusaha untuk menyontek secara diam-diam. Mereka tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki untuk mengerjakan ulangan. Apabila hal ini dibiarkan akan berdampak buruk pada kualitas diri siswa tersebut yang tidak mau menyelesaikan tugas dengan kemampuannya sendiri. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti ingin mengurangi kecurangan yang terjadi pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 dengan konseling realita.

Konseling Realita merupakan sebuah konseling yang menekankan pada rasa tanggung jawab seseorang atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan – tujuan mereka. Secara umum tujuan konseling realita sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan success identity. Untuk itu di harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. (Latipun:155). Kecurangan yang sering terjadi pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 merupakan suatu bentuk

perilaku yang kurang tepat yakni kurangnya rasa bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Menurut Glasser dalam (Latipun:153) individu yang berperilaku tidak tepat itu di sebabkan oleh ketidakmampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, akibat kehilangan "sentuhan" dengan realitas objektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas. Melalui konseling realita ini diharapkan dapat mengatasi krisis percaya diri siswa dalam mengerjakan tugas atau dalam menghadapi ulangan sehingga tidak terjadi kecurangan.

Berdasarkan analisis diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Mengatasi Kurang Percaya Diri Dalam Menghadapi Ulangan Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas V Di SD N Rejosari 01 Tersono".

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu apakah konseling realita dapat mengatasi krisis percayadiri siswa dalam menghadapi ulangan di SD N Rejosari 01 Tersono, dengan penjabaran sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana deskripsi kurang percayadiri siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono sebelum mengikuti konseling Realita ?
- 1.2.2 Bagaimana deskripsi kurang percayadiri siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono setelah mengikuti konseling Realita ?

- 1.2.3 Apakah setelah diberi konseling Realita, kurang percayadiri siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono dapat teratasi ?

1.3 Tujuan

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengatasikurang percayadiri dalam menghadapi ulangan melalui konseling realita pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono, dengan penjabaran sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui kurang percayadiri pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono sebelum mengikuti konseling Realita.
- 1.3.2 Untuk mengetahui kurang percayadiri pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono setelah mengikuti konseling Realita.
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah konseling Realita dapat mengatasi kurang percayadiri siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan melalui bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi yaitu mengatasi kurang percayadiri siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi guru BK (konselor sekolah) : Hasil dari penelitian ini bisa bermanfaat untuk membantu konselor sekolah dalam meningkatkan program layanan konseling individual yaitu dalam bidang pribadi.

1.4.2.2 Bagi siswa kelas V : Hasil dari penelitian ini dapat melatih siswa agar tidak merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan ulangan dan bertanggung jawab atas pekerjaannya.

1.5 Garis Besar Sistematika Skripsi

Sistematika dalam skripsi ini terdiri dari 3 (tiga) pokok meliputi:

1.5.1 Bagian Awal

Bagian ini berisi halaman judul, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran serta abstrak.

1.5.2 Bagian Isi

Bab I Pendahuluan menguraikan tentang latarbelakang pemilihan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan garis besar sistematika skripsi.

Bab II Landasan teori yang membahas tentang teori-teori yang melandasi penelitian, yang meliputi: Percaya diri, Layanan Konseling Realita.

Bab III Metode penelitian yang menguraikan tentang jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode dan alat pengumpul data, prosedur penyusunan instrument, uji coba instrument dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasannya. Pada bab ini disajikan hasil penelitian yang berisi data masukan selama penelitian.

Bab V Kesimpulan dari pembahasan penelitian dan saran dari peneliti.

1.5.3 Bagian Akhir

Pada bagian ini berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lainnya yang dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diantaranya :

Jurnal penelitian D.E Naat tentang “Penggunaan Konseling Realita” mengatakan bahwa konseling realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, dengan memperhatikan tiga hal (3-R): realitas (*reality*), melakukan hal yang baik (*do right*), dan tanggung jawab (*responsible*). Individu harus berani menghadapi realitas dan bersedia untuk tidak mengulangi lagi masa lalu mereka yang salah.

Penelitian Hariyanto (2009) tentang “Hubungan Antara Status Social Hubungan Ekonomi Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri” menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat status sosial ekonomi, maka semakin mudah pula tingkat kepercayaan diri. Lingkungan sosial tempat remaja berinteraksi sendiri dari berbagai tingkat status sosial ekonomi. Tingkat status sosial ekonomi yang dimiliki remaja tidak lepas dari tingkat status sosial ekonomi orang tua sebab

status sosial ekonomi orang tua selalu mengiringi perkembangan kepribadian anak. Lingkungan yang mendukung/menerima keberadaan individu akan membantu individu untuk mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan penelitian Andayani (1996) dalam tesisnya tentang “Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja” membuktikan secara empiris hubungan antara konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri adalah variabel-variabel yang saling berkaitan. Keterkaitan variabel-variabel ini mungkin saja merupakan akibat aspek-aspek yang diungkap saling tumpang tindih. Namun, sejauh yang dapat diungkap tampak bahwa variabel konsep diri merupakan prediktor yang lebih kuat dari pada harga diri terhadap kepercayaan diri.

Dari penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling realita mempunyai pengaruh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu, karena tujuan konseling realita adalah membantu klien belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil. Beberapa penelitian terdahulu yang tercantum di atas mengenai kepercayaan diri dan konseling realita mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Dari penelitian terdahulu dapat diasumsikan bahwa kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita.

2.2 Percaya Diri

Pemahaman tentang hakekat percaya diri akan lebih jelas jika seseorang melihat langsung berbagai peristiwa yang dialami oleh dirinya sendiri atau orang lain. Rasa percaya diri sering dimaknai dengan rasa kemampuan individu dalam menyeimbangkan struktur kejiwaan yang ada pada diri individu tersebut. Dengan kata lain percaya diri adalah individu mampu mengendalikan gejala emosional seperti takut dan sebagainya sehingga ia berani memposisikan pada hal yang seimbang. Berdasarkan berbagai peristiwa dan pengalaman tersebut bisa kita lihat bahwa gejala-gejala tingkah laku seseorang yang menggambarkan adanya rasa percaya diri atau tidak.

2.2.1 Pengertian Percaya Diri

Percaya diri bersal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya.

Menurut Hakim (2005: 10) rasa tidak percaya diri bisa di simpulkan sebagai suatu keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya. Rasa tidak percaya diri ini membuat keyakinan individu menjadi negatif terhadap kekurangan berbagai aspek kepribadiannya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya. Kepercayaan diri yang dimaksud di sini adalah sebuah

keyakinan yang dilandasi keberanian dalam beraktifitas dengan tenang tanpa merasa malu dan takut terhadap orang yang berada di sekelilingnya karena menganggap dirinya berkemampuan.

Dari beberapa pengertian tentang kepercayaan diri di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keberanian beraktifitas yang disadari atas keyakinan positif akan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktifitas yang ditunjukkan dan diakui oleh orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan. Sehingga kepercayaan diri ketika maju di depan kelas adalah keberanian beraktifitas di depan kelas yang disadari atas keyakinan positif akan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktifitas yang ditunjukkannya di depan kelas dan diakui oleh orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan.

2.2.2 Jenis-Jenis Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri ketika maju di depan kelas adalah keberanian beraktifitas di depan kelas yang disadari atas keyakinan positif akan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktifitas yang ditunjukkannya di depan kelas dan diakui oleh orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan. Angelis (2005: 58) mengemukakan bahwa ada tiga jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri tingkah laku, emosional, dan spiritual.

Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap

sisi emosi. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya kita punya makna.

Sedangkan menurut Lidenfield (1997: 4) menjelaskan bahwa kepercayaan diri terdiri dari dua jenis percaya diri batin dan lahir.

2.2.2.1 Kepercayaan Diri Batin

Kepercayaan diri batin ialah kepercayaan diri yang tumbuh dari dalam diri seseorang dan sebagai acuan pada tindakan yang akan dilakukan dalam berbagai situasi. Menurut Lidenfield (1997: 4-7), ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah :

2.2.2.1.1 Cinta diri

Anak yang mencintai diri sendiri adalah anak yang percaya pada diri mereka sendiri dan peduli tentang diri sendiri karena perilaku dan gaya hidup mereka untuk memelihara diri. Manfaat dari anak yang memiliki unsur percaya diri batin adalah anak dapat mempertahankan kecenderungan untuk menghargai segala kebutuhannya baik kebutuhan jasmani maupun rohani yang setara dengan kebutuhan orang lain. Dengan demikian maka anak akan merasa dapat berusaha sendiri untuk memenuhi kebutuhannya dan tidak akan menyiksa diri sendiri dengan rasa bersalah setiap kali menginginkan sesuatu atau mendapatkan sesuatu. Kepercayaan diri batin ini akan membuat anak merasa senang bila diperhatikan orang lain, menjadi bangga atas sifat – sifat mereka yang baik dan tidak akan membuang waktu dan tenaga untuk memikirkan kekurangan – kekurangan diri sendiri.

2.2.2.1.2 Pemahaman diri

Anak yang memiliki kepercayaan diri batin akan sadar diri, mereka tidak akan terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur akan memikirkan perasaan, pikiran dan perilaku mereka, dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik akan sangat menyadari kekuatan diri mereka untuk mengembangkan kemampuan mereka sepenuhnya. Anak akan mengenal kelemahan dan keterbatasan mereka, sehingga mereka tidak akan mengulangi kesalahan dan membiarkan diri mereka mengalami kegagalan berulang kali. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik akan tumbuh dengan kesadaran yang mantap tentang identitas diri sendiri sehingga mereka lebih mampu dan puas menjadi diri sendiri, mereka punya pengertian yang sehat dan akan selalu terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain dan bersedia mendapat bantuan dan pelajaran dari orang lain.

2.2.2.1.3 Tujuan yang jelas

Anak yang percaya diri adalah anak yang selalu tahu tujuan hidupnya, hal tersebut disebabkan karena mereka mempunyai pemikiran yang jelas dan mereka tahu mengapa mereka melakukan suatu tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang mereka harapkan. Unsur-unsur yang dapat memperkuat kepercayaan diri anak dengan tujuan yang jelas yaitu dengan cara anak membiasakan diri menentukan sendiri tujuan yang dapat mereka capai dan tidak harus bergantung pada orang lain, memiliki motivasi yang kuat, dan belajar menilai diri sendiri. Dengan demikian maka anak akan memiliki kepercayaan diri dengan tujuan yang jelas.

2.2.2.1.4 Berfikir positif

Orang-orang yang percaya diri biasanya adalah orang-orang yang menyenangkan, karena orang-orang tersebut dapat melihat kehidupan dari sisi lain dengan kekuatan batin. Dengan berfikir positif maka anak akan memandang orang lain dari sisi yang positifnya, anak akan percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan dan tidak akan memandang masa lalu tetapi masa depan, anak mau bekerja dan menghabiskan waktu dan energi untuk belajar karena mereka percaya bahwa diri mereka mampu untuk mencapai tujuan mereka.

2.2.2.2 Kepercayaan Diri Lahiriah

Kepercayaan diri lahiriah ialah kepercayaan diri seseorang yang akan dilaksanakan dalam berbagai situasi dan didorong dari dalam oleh kepercayaan diri batin. Percaya diri tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Namun dipandang perlu oleh seseorang untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar. Berkenaan dengan hal tersebut maka individu yang bersangkutan perlu mengembangkan ketrampilan yang meliputi bidang komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan. Adapun manfaat dari ketrampilan tersebut menurut Lidenfield (1997: 7-11), adalah :

2.2.2.2.1 Komunikasi

Komunikasi ialah kemampuan mendasar untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan baik disituasi apapun dan dimanapun. Dengan memiliki dasar yang baik dalam bidang ketrampilan berkomunikasi anak akan dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbicara dengan segala usia dan dari segala latar belakang, mengerti kapan dan bagaimana berganti pokok

pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, menggunakan komunikasi non-verbal secara efektif, membaca dan memanfaatkan bahasa tubuh orang lain, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih dan dapat berbicara didepan umum tanpa rasa takut.

2.2.2.2.2 Ketegasan

Ketegasan adalah suatu bentuk sikap dan perilaku seseorang untuk mampu bertindak dengan caranya sendiri tetapi juga tidak menutup diri dari saran orang lain yang menjadikan dirinya lebih baik. Seseorang yang bersikap tegas maka ia juga mempunyai kepercayaan diri. Orang yang memiliki ketegasan akan dapat:

2.2.2.2.2.1 Bersikap dan berperilaku asertif.

Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara langsung, jujur, dan tepat. Sikap tegas meliputi setiap tindakan benar yang diungkapkan

2.2.2.2.2.2 Berkompromi dengan siapa saja secara baik

2.2.2.2.2.3 Menerima pujian dari orang lain secara wajar

2.2.2.2.2.4 Menerima kritikan yang membangun dari orang lain secara wajar

2.2.2.2.3 Penampilan Diri

Penampilan diri yang dimaksudkan adalah pakaian dan gaya hidup yang digunakan oleh seseorang yang sesuai dengan kepribadiannya. Keterampilan penampilan diri akan mengajarkan pada seseorang betapa pentingnya, tampil sebagai orang yang percaya diri. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memilih gaya pakaian dan warna yang cocok untuk berbagai peran dan peristiwa sesuai

dengan kepribadian, serta menyadari dampak gaya hidupnya (misalnya mobil dan rumah) terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

2.2.2.2.4 Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol atau mengendalikan emosi atau perasaan dalam situasi apapun. Perasaan yang tidak dikelola dengan baik dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tak terduga.

Dalam hidup sehari-hari seseorang perlu mengendalikan perasaan agar hati tidak memerintah pikiran. Dengan mengetahui cara mengendalikan diri, seseorang dapat lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan dan resiko karena bisa mengatasi rasa takut, khawatir dan frustrasi, dapat menghadapi kesedihan secara wajar, membiarkan diri bertindak secara spontan karena yakin tidak akan lepas kendali, serta mencari pengalaman dan hubungan yang memberi kesenangan, cinta, dan kebahagiaan, karena individu tidak mudah terbenam dalam hawa nafsu amarahnya.

Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam jenis-jenis kepercayaan diri yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini adalah (1) cinta diri, (2) pemahaman diri (3) tujuan yang jelas, (4) berpikir positif, (5) komunikasi, (6) ketegasan, (7) penampilan diri, dan (8) pengendalian perasaan.

Orang yang tidak percaya diri dapat dikatakan tidak bisa mengendalikan perasaan sehingga menunjukkan ketakutan, kecemasan, dan sulit

menetralisasi ketegangan. Sedangkan orang yang dinyatakan percaya diri, selain memiliki kepercayaan diri batin yang tinggi, juga harus mempunyai kepercayaan lahir yang tinggi pula. Mereka harus memiliki komunikasi yang baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik dan mampu mengendalikan perasaan.

2.2.3 Ciri-ciri Percaya Diri

Ada beberapa ciri-ciri tertentu dari seseorang yang percaya diri. Menurut Angelis (2005: 61-63), disebutkan adanya kepercayaan diri dalam tingkah laku yang bercirikan antara lain ialah: (1) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu. (2) Keyakinan atas kemauan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen. (3) Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala. (4) Keyakinan atas kemampuan dalam memperoleh bantuan.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dalam bertingkah laku harus yakin akan kemampuan sendiri, konsekuen, keyakinan atas kemampuan sendiri dan dalam memperoleh bantuan. Selain ciri-ciri percaya diri ada juga ciri-ciri kurang percaya diri. Menurut Mastuti (2008: 14-15) ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri seperti: (1) berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok. (2) menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan. (3) sulit menerima realita dari (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang target untuk berhasil. (4) pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative. (5) takut

gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. (6) cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena undervalue diri sendiri. (7) selalu menenpatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu. (8) mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Sedangkan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri menurut Hakim (2005:8-9): (1) mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu. (2) memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, atau ekonomi. (3) sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi. (4) gugup dan terkadang bicara gagap. (5) memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik. (6) memiliki perkembangan pendidikan yang kurang baik sejak masa kecil. (7) kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana caramengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu. (8) sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya. (9) mudah putus asa. (10) cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah. (11) pernah mengalami trauma. (12) sering bereaksi negative dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Dari beberapa ciri seseorang yang tidak percaya diri dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam diri siswa/orang yang tidak percaya diri saat maju di depan kelas, di dalam dirinya mempunyai rasa cemas, putus asa, gugup, takut

gagal, pesimis, sulit menerima realita diri dan hal itu seharusnya tidak ada dalam diri seorang siswa ketika maju di depan kelas.

Selain ciri-ciri terdapat tanda-tanda orang yang kurang percaya diri yaitu sebagai berikut:

2.2.3.1 Keinginan untuk menutup diri

2.2.3.2 Mempunyai konsep diri yang negatif

2.2.3.3 Tidak percaya pada kemampuan diri sendiri

2.2.3.4 Merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan

2.2.3.5 Adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi

2.2.3.6 Ketakutan orang lain akan mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan (communication apprehension).

2.2.3.7 Kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan/memutuskan sesuatu.

Adapun tanda-tanda seseorang yang kepercayaan diri kurang pada saat maju di depan kelas adalah menutup diri, mempunyai konsep diri negatif, tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, dan ragu-ragu. Sedangkan menurut Supriyo (2008: 45) tanda-tanda seseorang yang kurang percaya diri sendiri antara lain adalah sebagai berikut: (1) perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak. (2) sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram. (3) perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya. (4) selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab atau pengorbanan. (5) kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya atau seangkatan. (6) sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah. pendendam. (7) suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris. (8)

terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku. (9) pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan. (10) sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang ramai.

Adapun tanda-tanda orang yang kurang percaya diri adalah merasa takut, gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak, merasa kurang dihargai, suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris. Perilaku tersebut seharusnya tidak ada dalam diri seseorang ketika maju di depan kelas.

2.2.4 Membangun Percaya Diri Melalui Sikap Positif

Agar seseorang dapat membangun kepercayaan diri hendaknya seseorang mempunyai sikap positif, kesadaran, keyakinan akan kekuatan dan kemampuan sendiri. Sikap-sikap positif yang harus dikembangkan oleh seseorang yang ingin membangun kepercayaan diri yang kuat.

Menurut Hakim (2005: 171-180) membangun kepercayaan diri sebagai berikut: (1) bangkitkan kemauan yang keras. (2) membiasakan untuk memberanikan diri. (3) berfikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif. (4) biasakan untuk berinisiatif. (5) selalu bersikap mandiri. (6) mau belajar dari kegagalan. (7) tidak mudah menyerah. (8) membangun pendirian yang kuat. (9) bersikap kritis dan objektif. (10) pandai membaca situasi. (11) pandai menempatkan diri. (12) pandai melakukan penyesuaian diri dan pendekatan kepada orang lain.

Hal yang dapat dilakukan seorang siswa agar dapat membangun kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan yaitu dengan melalui sikap positif

seperti membangkitkan kemauan yang keras untuk dapat menghadapi ulangan, membiasakan untuk memberanikan diri dalam menghadapi ulangan, berfikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif pada menghadapi ulangan, membiasakan untuk berinisiatif ketika menghadapi ulangan, selalu bersikap mandiri, mau belajar dari kegagalan, tidak mau menyerah, membangun pendirian kuat, bersikap kritis dan objektif, pandai membaca situasi, pandai menempatkan diri dan pandai menyesuaikan diri dan pendekatan kepada orang lain pada saat menghadapi ulangan.

2.2.5 Faktor Penyebab Hilangnya Percaya Diri

Gejala rasa tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Menurut Hakim (2005: 12-24), berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, antara lain cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang, dan kalah wibawa dengan orang lain.

Faktor penyebab rasa tidak percaya diri tersebut adalah:

2.2.5.1 Perlakuan keluarga yang keras, keluarga lebih banyak mencela daripada memuji. Dan lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang dan penghargaan.

- 2.2.5.2 Kurangnya komunikasi dalam berinteraksi dengan lingkungan.
- 2.2.5.3 Kekurangan jasmani.
- 2.2.5.4 Kegagalan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
- 2.2.5.5 Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (Idealisme yang tidak realistis)
- 2.2.5.6 Kurang memahami nilai dan peranan Iman dalam hidup.
- 2.2.5.7 Anak tidak meyakini fungsi diri : anak tidak yakin bahwa keseluruhan dirinya akan berfungsi dengan baik. Sehingga tidak mampu mendorong dirinya untuk berkembang total, maksimal dan optimal. Dengan semua itu, maka anak tersebut tidak dapat mencapai kemandirian.
- 2.2.5.8 Belum dapat mengontrol temperamen yang lebih baik : Keberhasilan meraih percaya diri, berarti keberhasilan meraih kontrol terhadap temperamen pribadi. Jika anak anak tidak dapat percaya diri maka Itu berarti, anak juga tidak punya peluang besar untuk mengontrol temperamen 'dunia luar' nya sendiri sehingga dia akan selalu merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan anak tidak percaya diri berasal dari faktor internal yaitu diri sendiri, faktor eksternal yaitu keluarga dan lingkungan. Kedua unsur tersebut yang dapat

menyebabkan anak merasa kurang percaya diri dikarenakan kurang adanya dukungan dari faktor eksternal yaitu keluarga.

2.2.6 Kondisi Anak Yang Tidak Percaya Diri

Menurut Santrock (2003: 338) mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain :(1) melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik.(2) merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.(3) berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.(4) tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.

Menurut Hakim (2005: 8-9), orang yang mengalami gejala tidak percaya diri mempunyai ciri-ciri yang tampak, antara lain :(1)mudah cemas dalam menghadapi persoalan. (2)gugup dan terkadang bicara gagap.(3)tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.(4) sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.(5) mudah putus asa.(6)cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.(7)sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Menurut Mastuti (2008: 14-15), individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri atau karakteristiknya seperti :(1) berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.(2) menyimpan rasa takut terhadap penolakan.(3) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri

sendiri.(4) takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.(5) selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.(6)mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa anak yang selalu ragu atau kurang percaya diri saat menghadapi ulangan biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri pada saat mengerjakan ulangan. Selalu ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri / tidak percaya diri saat menghadapi ulangan biasanya kurang dapat mengerjakan soal ulangan dengan kemampuan sendiri.

2.3 Kondisi Siswa Saat Menghadapi Ulangan

Realitas siswa ketakutan dalam menghadapi ulangan, bersikap tidak wajar, malu berlebihan begitu pula dengan aspek kemandirian yang kurang. Masalah-masalah tersebut merupakan perilaku-perilaku yang dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri dan kurangnya kemandirian. Dalam realisasi perkembangannya, upaya yang dilakukan sekolah tidak sepenuhnya mampu mengantarkan siswa menjadi pribadi yang diidealkan. Misalnya saja masih banyak siswa yang di sekolah ini yang memiliki rasa percaya diri yang bagus tetapi tidak dengan kemandirian yang matang dan sebaliknya, kurang mandiri dan malas dalam belajar, suka mengganggu temannya di dalam kelas, banyak siswa yang membolos dengan alasan tidak suka dengan gurunya dan mata pelajaran yang diajarkan pada hari itu serta tidak sedikit diantara mereka yang setiap mengerjakan PR sekolah

dan ulangan harian menyalin dari temannya. Ulangan ada kunci jawaban atas kemampuan siswa dalam memahami materi mata pelajaran yang telah diajarkan di sekolah.

Tantangan pokok bagi siswa selam rentang umur ini terletak dalam menghadapi diri sendiri bilasudah mulai memasuki masa pubertas, yaitumengalami segala gejala kematangan seksual, yang sering disertai aneka gejalasekunder seperti berkurang semangat untuk bekerja keras, kegelisahan, kepekaanperasaan, kurang percaya diri, dan penantangan terhadap kewibawaan orangdewasa. Masalah memuncak pada siswa di kelas enam (fase negatif), yangbiasanya menimbulkan kesulitan bagi guru dalam menghadapi siswa, misalnyabila mereka suka protes dan berontak, menunjukkan kekuatan dirinya denganberkata-kata yang tajam dan kurang sopan, suka malas-malasan di kelas danmelamun ketika guru sedang menerangkan pelajaran, dan melakukan hal-hal yangserba berani.

2.3.1 Kecemasan Menghadapi Ulangan

Secara umum rasa cemas dimiliki oleh setiap individu, kecemasan merupakan respon yang paling umum yang menyatakan kondisi “*waspada*” dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitasnya secara kreatif. Fenomena sangat cemas pada siswa dalam menghadapi ulangan, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Kecemasan dalam menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Hal ini disebabkan rasa kurang percaya diri siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

2.4 Konseling Realita

2.4.1 Pengertian Konseling Realita

Proses konseling tidak terlepas dari konsep teoritis pendekatan-pendekatan yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada siswa. Kasus kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan akan ditangani menggunakan konseling realita. Konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang (Corey, 2003: 267). Dalam hal ini asumsi bermasalah yang dialami klien adalah berkurangnya kebergunaan diri (menjadi tidak bermakna) atau tidak dapat memenuhi kebutuhan berharga baik bagi diri sendiri dan orang lain.

Pendekatan realita adalah pendekatan yang berlandaskan premis bahwa ada suatu psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup dan membantu klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya (Corey 2003: 268). Berikut akan dibahas mengenai konseling realita yang mencakup konsep dasar, pandangan tentang manusia, pemenuhan kebutuhan dasar, perkembangan pribadi yang menyimpang, tujuan konseling realita, karakteristik konselor, pengalaman klien dalam konseling, dan mekanisme pengubahannya.

2.4.2 Konsep Dasar

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925 dan menghabiskan masa kanak-kanak dan masa remajanya di Cliveland, Ohio. Dia merupakan psikiater yang mengembangkan konseling realita pada tahun 1950-an. Pengembangan konseling realita ini karena merasa tidak puas dengan praktek psikiatri yang ada dan dia mempertanyakan dasar-dasar keyakinan terapi yang berorientasi pada Freudian, karena hasilnya tidak memuaskan.

Konseling realita pada hakekatnya menentang pendekatan konseling lain yang memperlakukan klien sebagai individu yang sakit. Setiap orang, termasuk siswa, selalu dihadapkan pada kenyataan hidup. Konselor dalam konseling realita mengajarkan tingkah laku yang bertanggung jawab agar siswa mampu menghadapi segala kenyataan hidup yang harus dijalani.

Menurut Latipun (2001: 109), "konseling realita adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya; kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain". Sedangkan Fauzan (1994: 30) mengemukakan bahwa: konseling realita mengidealkan tingkah laku sebagai individu yang tercukupi kebutuhannya akan cinta dan harga diri. Setiap orang belajar untuk memenuhi kebutuhannya, yang pada gilirannya akan mengembangkan tingkah laku yang normal yakni yang bertanggung jawab dan berorientasi pada realita serta mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil dan sukses.

Kebutuhan siswa akan identitas diri yang dilakukan dengan mencoba untuk menghadapi ulangan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa harus memiliki kepercayaan diri menghadapi ulangan agar dapat memenuhi kebutuhannya. Dengan mencoba mengerjakan latihan soal, diharapkan kepercayaan diri siswa akan berkembang. Konseling realita digunakan sebagai pendekatan dalam membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.

2.4.3 Pandangan Tentang Manusia

Konseling realita bertumpu pada pandangan bahwa tingkah laku manusia adalah bertujuan dan berasal dari dalam diri individu dan bukan dari kekuatan luar. Meskipun kekuatan dari luar memiliki pengaruh pada keputusan yang kita ambil, perilaku kita tidak disebabkan oleh faktor lingkungan. Melainkan, kita dimotivasi sepenuhnya oleh kekuatan dari dalam, dan semua perilaku kita adalah usaha kita untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan kita. Ada empat kebutuhan yaitu memiliki (*belonging*), berkuasa (*power*), bebas (*freedom*), dan kesenangan (*fun*), serta kebutuhan fisiologis untuk bertahan (*survive*).

Glasser (dalam Fauzan, 1994: 29-30) memang tidak memaparkan idenya menjadi pokok pikiran, namun ide-idenya disaripatikan menjadi sejumlah pokok pikiran sebagai berikut: (1) konselor umumnya memandang individu atas dasar tingkah lakunya. (2) manusia memiliki kebutuhan psikologis tunggal yang disebut kebutuhan akan identitas. (3) dalam merumuskan identitas, orang lain memerankan peranan penting dalam membantu melihat diri sendiri sebagai orang yang sukses atau gagal. (4) pandangan terhadap hakekat manusia mencakup pernyataan bahwa manusia memiliki 3 kekuatan untuk tumbuh yang mendorong menuju ke identitas sukses. (5) kekuatan tumbuh bukanlah pembawaan. (6) konseling realita tidak terikat pada filsafat deterministik dalam memandang manusia, tetapi membuat asumsi-asumsi bahwa pada akhirnya manusia mengarahkan diri sendiri. (7) realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R: *Right*, *Responsibility*, dan *Reality*.

Pandangan manusia menurut Latipun (2001: 108 – 109) yaitu: (1) perilaku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasarnya baik

fisiologis maupun psikologis. (2) jika individu frustrasi karena gagal memperoleh kepuasan atas tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dia akan mengembangkan identitas kegagalan, sebaliknya jika berhasil memperoleh kepuasan dalam memenuhi kebutuhannya maka akan mengembangkan identitas keberhasilan. (3) individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan. Individu yang bersangkutan adalah pihak yang mampu mengubah dirinya sendiri. (4) faktor tanggung jawab adalah sangat penting pada manusia. Orang yang berusaha memperoleh kepuasan mencapai *success identity* menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab. (5) faktor penilaian individu tentang dirinya sangat penting untuk menentukan apakah dirinya termasuk memiliki identitas keberhasilan atau kegagalan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang didorong oleh kebutuhannya. Jika terpenuhi kebutuhannya maka seseorang akan mengembangkan identitas berhasil. Sebaliknya jika gagal memenuhi kebutuhannya maka seseorang akan mengembangkan identitas gagal. Individu mampu mengubah perilakunya sendiri untuk mencapai identitas berhasil yang ditentukan pula oleh tanggung jawab dan penilaian terhadap perilaku individu itu sendiri terutama kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.

2.4.4 Pemenuhan Kebutuhan Dasar

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Perilaku manusia dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dasar tersebut. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan

fisik dan kebutuhan psikologis mencakup dua macam yaitu cinta dan penghargaan. Glasser berpendapat bahwa pemenuhan kebutuhan dasar (cinta dan harga diri) merupakan peristiwa belajar. Kedua kebutuhan tersebut digabung menjadi satu kebutuhan yang sangat utamayang disebut kebutuhan identitas.”Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologisnya”. (Latipun, 2001: 105)

Sejalan dengan pertumbuhan lingkungan, orang akan merasakan kebutuhan-kebutuhan mereka dan akan mengembangkan identitas sukses atau berhasil. Orang yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya akan dapat memerintah kebutuhan kehidupan sendiri menggunakan prinsip 3R (*Right, Responsibility, Reality*).

Menurut Triyono (dalam Fauzan, 1994: 31 - 32) ketiga prinsip tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:(1) *right* / yang dimaksud Glasser ada ukuran atau norma yang diterima secara umum dimana tingkah laku dapat diperbandingkan.tanpa menilai tingkah laku sendiri sebagaimana adanya: benar atau salah, baik atau buruk, orang akan berbuat semaunya sendiri. (2) *responsibilit* / prinsip ini merupakan kemampuan untuk mencapai sesuatu kebutuhan dan untuk berbuat dalam cara yang tidak merampas keinginan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. Merupakan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dalam konteks sosial budaya. (3) *reality* /dalam hal ini orang harus memahami

bahwa ada dunia nyata dari mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam kerangka kerja tertentu.

2.4.5 Perkembangan Pribadi Yang Menyimpang

Konseling realita pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku yang abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realita lebih dihubungkan dengan berperilaku yang tepat atau berperilaku tidak tepat.

Menurut Glasser (dalam Latipun, 2001: 108) perilaku yang bermasalah yakni, individu yang berperilaku tidak tepat itu disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan "sentuhan" dengan realitas objektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas. Identitas kegagalan itu ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasionalitas, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

Perkembangan pribadi yang menyimpang menurut Fauzan (1994: 33-35) dijabarkan sebagai berikut: (1) identitas gagal, kegagalan memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasar dan gagal terlibat dengan orang lain sebagai prasyarat biologis memuaskan kebutuhan dasar. (2) perbuatan tidak pas, seseorang yang tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya akan lari dari dunia kenyataan obyektif, mereka tidak dapat mengamati segala sesuatu sebagaimana adanya. (3) keterlibatan dengan diri, kekurangan keterlibatan dengan orang lain akan mengarah pada kekurangan kemampuan memenuhi kebutuhan dan lebih jauh orang akan mengarah

pada pengaburan. (4) kegagalan orang tua atau orang yang bermakna, terpenuhinya kebutuhan bergantung pada orang tua atau orang lain yang bermakna. (5) individu tidak belajar, tingkah laku gagal pada dasarnya sebagai hasil dari anak-anak yang tidak belajar untuk memenuhi kebutuhannya melalui terlibat dengan orang lain.

Dalam penelitian ini, siswa yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah ketika menghadapi ulangan disebabkan karena tidak objektif, memilih kegiatan tidak sesuai dengan kenyataan, kebenaran, dan tanggung jawab, bergantung dengan orang lain, dan tidak belajar dari orang lain.

2.4.6 Karakteristik Konselor

Konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R. Untuk mencapai tujuan ini, karakteristik konselor realita (Latipun, 2001: 110) adalah sebagai berikut: (1) konselor harus mengutamakan keseluruhan kebutuhan individual yang bertanggung jawab yang dapat memenuhi kebutuhannya. (2) konselor harus kuat, yakin, tidak pernah "bijaksana", dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati dan membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan-alasan dari perilaku irrasional klien. (3) konselor harus hangat, sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain. (4) konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat-saat yang sulit.

Konselor dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa pada saat maju di depan kelas harus mengutamakan keseluruhan kebutuhan individu, kuat dalam menolak dalih klien, tetap hangat, dan dapat bertukar pikiran dengan klien.

2.4.7 Pengalaman klien dalam konseling

Walaupun tingkah laku klien tidak tepat, tidak realistis, dan tidak bertanggung jawab tetapi ia masih mencoba untuk memenuhi kebutuhan dasarnya-dicintai/mencintai dan memiliki harga diri. Tingkah laku mencoba memperoleh identitas, walaupun yang diperolehnya identitas gagal. Sejumlah pengalaman yang diperoleh klien melalui proses konseling realita dipaparkan oleh Fauzan (1994: 38) seperti berikut: (1) klien memusatkan pada tingkah laku, klien diharapkan memusatkan pada tingkah laku mereka sebagai ganti dari perasaan dan sikap-sikapnya. (2) klien membuat dan menyepakati rencana, sewaktu klien membuat pertimbangan tertentu atas tingkah lakunya dan memutuskan bagaimana mereka ingin berubah, mereka diharapkan untuk mengembangkan rencana khusus untuk mengubah tingkah laku gagal ke tingkah laku berhasil. Klien harus membuat kesepakatan atau persetujuan atas rencana ini. (3) klien mengevaluasi tingkah laku sendiri, evaluasi dilakukan dalam cara yang tidak mengkritik diri sendiri melainkan dapat keras terhadap diri sendiri agar tertutup kemungkinan mengarah ke kegagalan. (4) klien belajar kecanduan positif, klien sebagai orang yang berusaha memperbaiki, mereka harus dengan seksama tidak mengkritik diri sendiri secara kasar.

2.4.8 Mekanisme Perubahan

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling, maka hal yang perlu diperhatikan konselor yakni teknik konseling dan prosedur konseling. Secara jelas diuraikan sebagai berikut:

2.4.9 Teknik Konseling

Konseling realita merupakan proses belajar yang menekankan rasional dengan klien. Konselor secara verbal aktif mengajukan banyak pertanyaan tentang situasi kehidupan klien sekarang. Konselor menggunakan pertanyaan pada seluruh proses konseling untuk menyadari tingkah lakunya, membuat pertimbangan nilai atas tingkah lakunya, dan membangun rencana perubahan tingkah laku.

Fauzan (1995: 44-45) mengemukakan bahwa dalam membantu klien digunakan rentangan teknik sebagai berikut: (1) melakukan main peran dengan klien. (2) menggunakan humor. (3) mengkonfrontasi klien dan tidak memberi ampunan. (4) membantu klien merumuskan rencana perubahan. (5) melayani klien sebagai model peranan dan guru. (6) menentukan batas-batas dan struktur konseling yang pas. (7) menggunakan verbal shock atau sarkasme yang tepat untuk menentang klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis. (8) terlibat dengan klien dalam mencari hidup yang lebih efektif.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan klien sehingga belum dapat ditentukan teknik apa yang akan digunakan dalam proses konseling.

2.4.1.1 Prosedur konseling

Menurut Glasser, prosedur yang mengarah pada perubahan didasarkan pada asumsi bahwa manusia termotivasi untuk berubah jika (1) mereka meyakini bahwa perilakunya sekarang tidak mampu membawanya kepada apa yang

diinginkan, dan (2) mereka percaya bahwa mereka dapat memilih perilaku lain yang akan membawanya kepada apa yang mereka inginkan.

Prosedur kunci untuk diterapkan dalam paktek konseling realita diringkas dalam sebuah akronim WDEP. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Masing-masing huruf menunjuk pada sekelompok strategi yakni W = *wants and need* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *selfevaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (rencana dan tindakan)

Prosedur konseling realita oleh Palmer (2011: 534-537) dapat dijelaskan seperti di bawah ini:

2.4.8.2.1 W = *Wants and Need* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan dan persepsi), menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya.

Dalam tahap eksplorasi keinginan dan persepsi, klien didorong untuk mengenali, mengungkapkan dan mendefinisikan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarganya, orang tua, guru, teman-teman sebaya, dan lain-lain. Konselor ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien bersifat menerima dan tidak mengkritik.

Kebanyakan klien akan dengan mudah membicarakan hal yang tak diinginkannya; namun dengan membantu klien memperjelas dan mengartikulasikan hal yang *sebenarnya* diinginkan klien, biasanya klien belajar secara saksama tentang aspek-aspek dunia batinnya yang sebelumnya hanya disadari secara samar-samar. Klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap segi kehidupannya termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karier, kehidupan spiritual, manajer, bawahan, dan terutama hal yang diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Menanyai klien hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

2.4.8.2.2 D = *direction and doing* (arah dan tindakan)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien.

'apa yang Anda lakukan?' dan 'kearah mana perilaku Anda membawa Anda?' 'melakukan' disini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Dalam melakukan hal tersebut, terapis realitas yang terampil berusaha untuk berpindah

dari yang umum ke yang spesifik; yaitu dari hal yang umumnya dilakukan klien ke hal yang secara spesifik dilakukan, dipikirkan, dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan klien secara fisik (misalnya gejala-gejala yang dialami seperti sakit kepala, ketegangan, kelelahan, dan sebagainya).

Seiring berjalannya konseling, terapis realitas akan meminta klien untuk mendeskripsikan 'yang sesungguhnya terjadi' atau bahkan mendeskripsikan secara rinci perilaku klien dan peristiwa-peristiwa pada hari-hari tertentu. Informasi yang spesifik, teliti dan unik seperti itu memberi tingkat pemahaman yang lebih mendalam bagi terapis dan terutama *kesadaran* yang lebih besar bagi klien mengenai perilakunya sendiri (secara menyeluruh). Berdasarkan penegakan kesadaran semacam itu, komponen berikutnya dan merupakan komponen yang paling penting dari sistem WDEP dapat diterapkan lebih efektif.

2.4.8.2.3 E = *selfevaluation* (evaluasi diri), menolong klien mengevaluasi diri sendiri.

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yaitu keefektifan alam memenuhi kebutuhan. Konselor dapat mendorong klien untuk membuat penelitian terhadap tindakannya dengan jalan mengajukan pertanyaan kepada klien tentang apa yang mereka inginkan, persepsi mereka dan total perilaku mereka. Hal ini dapat membantu klien mengenali bahwa beberapa perilaku tertentu tidak efektif.

Evaluasi diri sendiri oleh klien tak diragukan lagi merupakan inti terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling.

Klien diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri, seperti: 'apakah yang Anda lakukan bisa membantu atau justru menyulitkan Anda dalam mendapatkan yang Anda katakan, Anda inginkan?'. Klien juga diminta mengevaluasi secara luas ketepatan dan kemampuan mencapai keinginan-keinginannya; persepsinya; tingkat komitmennya; arah perilakunya; pikirannya atau 'pembicaraan dengan diri sendiri'; tempat kesadaran yang dipersepsikannya (apakah ia melihatnya di dalam diri atau di luar dirinya); keefektifan rencana-rencananya; dan banyak hal lainnya. Terapis realitas akan mengajukan pertanyaan-pertanyaannya seperti:

- 2.4.8.2.3.1 Apakah yang Anda lakukan membuat Anda semakin dekat dengan orang-orang yang Anda butuhkan?
- 2.4.8.2.3.2 Apakah yang Anda inginkan realistis atau dapat dicapai?
- 2.4.8.2.3.3 Seberapa komitmennyakah Anda dalam mengerjakan sesuatu?
- 2.4.8.2.3.4 Apakah keseluruhan arah Anda memuaskan bagi Anda?
- 2.4.8.2.3.5 Jika tidak ada yang berubah di dunia luar Anda (misalnya ditempat kerja, orang lain, dan lain-lain), apa yang akan Anda lakukan?
- 2.4.8.2.3.6 Bermanfaat atau menyakitkan berulang kali menyebut diri Anda "tak berguna"?
- 2.4.8.2.3.7 Dapatkah anda benar-benar mendapatkan yang Anda inginkan saat Anda menginginkannya, selalu 100 persenkah?
- 2.4.8.2.3.8 Apa lagi yang dapat Anda lakukan?

2.4.8.2.4 P = *planning* (rencana dan tindakan), membantu klien membuat rencana tindakan

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realita. Di tahap ini, konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi prinsip SAMIC3, yaitu sederhana (*simple*), dapat dicapai (*attainable*), dapat diukur (*measureable*), segera dilakukan (*immediate*), keterlibatan klien (*involeved*), dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*), komitmen (*committed*), secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)

Menurut Palmer (2011: 537) "karakteristik rencana yang efektif: (a) dirumuskan oleh sang klien, (b) dapat dicapai atau realistis, (c) ditindaklanjuti sesegera mungkin, dan (d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang klien dan tidak bergantung pada orang lain".

Ciri-ciri rencana yang bisa dilaksanakan klien adalah: (1) rencana itu didasari motivasi dan kemampuan klien, (2) rencana yang baik sederhana dan mudah dipahami, (3) rencana berisi runtutan tindakan yang positif, (4) konselor mendorong klien untuk melaksanakan rencana secara independen, (5) rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang-ulang, (6) rencana merupakan tindakan yang berpusat pada proses, bukan hasil, (7) sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dibuat tertulis dan klien bertanda tangan di dalamnya.

Proses sistem WDEP mencapai puncaknya saat membantu klien membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi) yang bisa kita kontrol.

Selain itu, terapis realitas menyadari bahwa keempat komponen perilaku total tidak dapat dipisahkan. Jadi ketika seseorang mengubah perbuatannya, pikiran, perasaan dan fisiologisnya juga berubah.

2.5 Peningkatan Percaya diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan

Kecemasan dan ketakutan merupakan ciri normal pada masa kanak-kanak, seperti halnya pada kehidupan orang dewasa. Kecemasan dianggap tidak normal bila berlebihan dan menghambat fungsi akademik dan sosial. Kepercayaan diri ketika menghadapi ulangan keberanian beraktivitas dalam menyelesaikan tugas atau mengerjakan ulangan yang disadari atas keyakinan positif akan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktivitas yang ditunjukkannya dalam meraih prestasi yang diharapkan.

Siswa di dalam aktivitasnya di kelas, selain belajar juga harus memiliki keberanian dan kepercayaan diri pada saat menghadapi ulangan. Keduanya harus berjalan dengan seimbang. Dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ketika menghadapi ulangan di sini digunakan konseling realita yang mengacu pada konsep peningkatan kepercayaan diri. Pada dasarnya konseling realita membantu individu dalam meraih identitas sukses. Konseling realita ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan. Dalam perkembangannya, siswa lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan realistis dalam melakukan suatu tindakan. Mampu menilai perilakunya sendiri dan menyusun rencana-rencana perilaku yang tepat untuk tujuannya sendiri.

Salah satu pendekatan yang diasumsikan efektif untuk meningkatkan rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan adalah konseling

realita, karena konseling realita berfokus pada tingkah laku sekarang terutama mengenai perasaan-perasaan dan sikap-sikap individu. Hal inipun diperkuat dari beberapa penelitian bahwa konseling realita dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Melalui konseling realita konselor melibatkan diri dengan konseli dan membuatnya menghadapi kenyataan.

Melalui kegiatan konseling realita ini siswa akan mampu untuk dapat memahami dan menentukan berbagai kebutuhan dasar yang harus mereka penuhi sesuai dengan tingkat perkembangan yang ada pada dirinya sendiri secara nyata dan realistis. Caranya adalah dengan memberikan kepercayaan secara penuh terhadap siswa dalam menjalani kehidupannya. Namun hal ini konselor perlu memonitoring hal yang telah diputuskan oleh dirinya. Pada dasarnya konseling realita membantu individu dalam meraih identitas sukses. Dengan menggunakan pendekatan konseling realita yang mengarah pada pembentukan dan perubahan tingkah laku yang bersifat realistis, akan dapat membantu siswa menghadapi permasalahannya sendiri dalam hal ini yaitu mengatasi krisis percaya diri siswa dalam menghadapi ulangan.

Klien dibantu merumuskan tingkah laku apa yang akan diperbuatnya. Dengan demikian, klien dapat mengungkapkan harapan dan keinginannya, dapat berperilaku yang bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat merubah anggapan buruk tentang dirinya sendiri yang tidak berguna yang akan menimbulkan tidak percaya diri saat maju di depan kelas. Dalam konseling realita terdiri dari lima tahap. Tahap *pertama* adalah keterlibatan (*involvement*), yang dimaksud keterlibatan disini adalah keterlibatan antara konselor dengan klien,

sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakan dalam proses konseling. Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kehangatan hubungan yang menjadi kunci keberhasilan konseling. Tahap *kedua* adalah eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*). Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi, konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya.

Klien didorong untuk mengenali, mengungkapkan dan mendefinisikan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Konselor ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien bersifat menerima dan tidak mengkritik. Tahap *ketiga* adalah eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*). Tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Tahap *keempat* adalah evaluasi diri yaitu mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yaitu keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Dalam prosesnya klien menilai kualitas perilakunya sendiri yang kemudian dilakukan pengembangan alternatif perencanaan perilaku yang lebih bertanggung jawab disertai komitmen dalam melaksanakan rencana. penilaian perilaku oleh diri klien akan membantu kesadarannya tentang dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif atau mencapai identitas keberhasilan.

Tahap terakhir adalah rencana dan tindakan (*planning*). Dalam tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan ini mencakup membuat rencana-rencana khusus untuk mengubah tingkah laku tidak bertanggung jawab menjadi tingkah laku yang bertanggung jawab. Dengan menggunakan konseling realita yang mengarah pada pembentukan dan perubahan perilaku ke arah yang nyata yang diwujudkan dalam berbagai perencanaan perubahan perilaku yang bersifat realistis, akan dapat membantu individu dalam mengatasi persoalan yang muncul pada dirinya termasuk dalam hal ini yaitu permasalahan yang berhubungan dengan aspek kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan yang rendah. Melalui kegiatan konseling ini dimungkinkan akan dapat membantu masalah siswa yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya yang rendah saat menghadapi ulangan. Karena di dalam konseling realita bentuk perilaku yang muncul sebagai pelampiasan dari masalah dan terdapat unsur-unsur penunjang yang bersifat realistis dan mudah dipahami secara nyata dalam mengatasi berbagai persoalan yang sebelumnya telah muncul dalam dirinya.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realita dapat digunakan untuk meningkatkan rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan. Karena pendekatan realita berfokus pada tingkah laku sekarang terutama mengenai perasaan-perasaan dan sikap-sikap individu dan membantu individu agar mampu mengurus diri sendiri, bertanggung jawab, bertingkah laku sukses.

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang diajukan peneliti, tetapi masih harus dibuktikan atau dites atau diuji kebenarannya (Arikunto 2002:22). Merujuk pada latar belakang dan kajian teori di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono dapat ditingkatkan melalui konseling realita.



BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan suatu proses artinya merupakan rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk menandai seorang peneliti tentang urutan bagaimana penelitian dilakukan. Berhasil tidaknya kegiatan yang dilakukan dalam penelitian banyak ditentukan oleh tepatnya metode yang digunakan. Ketepatan dalam memilih metode akan mengatur arah serta tujuan penelitian. Oleh karena itu metode penelitian mempunyai peranan penting dalam menentukan kualitas hasil penelitian. Menurut Arikunto (2006:160), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Peneliti dalam penelitian perlu memperhatikan metode yang digunakan disesuaikan dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

3.1 JENIS PENELITIAN DAN DESAIN PENELITIAN

3.1.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan rendahnya kepercayaan diri siswa saat maju menghadapi ulangan di SD N Rejosari 01 Tersono melalui konseling realita, maka penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen.

Menurut Arikunto (2006: 3), penelitian eksperimen merupakan "sebuah penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu". Peneliti dengan sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Tujuan dari melakukan penelitian eksperimen adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Kaitannya dalam penelitian ini yaitu peneliti memberikan perlakuan berupa konseling realita sebagai upaya untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan. Konseling realita digunakan sebagai perlakuan karena dapat bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.

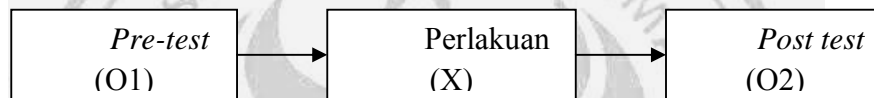
3.1.2 Desain Penelitian

Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan yaitu : *Pre Eksperimental Design, True Eksperimental Design, Factorial Design, dan Quasi Eksperimental Design* (Sugiyono, 2008: 108). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design* dengan menggunakan *one group pre-test and post test design*. Jadi tidak ada kelompok kontrol dan hanya menggunakan kelompok eksperimen. Metode *one group pre-test and post test design* berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Makna dari desain *pre test and post test one group design* adalah desain yang dilakukan dua kali penelitian yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*pos- test*).

Dalam penelitian ini subyek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur kepercayaan diri sebelum diberikan konseling realita (O1) yang disebut *pre-test* dan pengukuran kedua untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sesudah diberikan konseling realita (O2) yang disebut *post test*. Perbedaan antara O1 dan O2 yakni $O2 - O1$ diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen (Arikunto, 2006: 85).

Desain digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Desain penelitian *one group pre-test and post test design*



Keterangan :

- O1 : Pengukuran (*pre-test*/skala penilaian awal), untuk mengukur rendahnya kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas sebelum diberikan konseling realita
- X : Pelaksanaan konseling realita pada siswa kelas V SD N Rejosari 01 Tersono
- O2 : Pengukuran (*post test*/skala penilaian akhir), untuk mengukur kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan setelah diberikan konseling realita

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen yaitu :

3.1.2.1 Melakukan *pre-test*

Pre-test ini menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan konseling realita. Hasil *pre-test* ini akan menjadi bahan perbandingan dengan *post-test* yang akan dilakukan setelah pemberian konseling realita

3.1.2.2 Memberikan perlakuan (*treatment*)

Perlakuan (*treatment*) yang diberikan adalah berupa konseling realita

3.1.2.3 Melakukan *Post Test*

Post test diberikan sesudah konseling realita dilaksanakan, dengan tujuan untuk mengetahui hasil apakah kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas dapat meningkat setelah mendapatkan konseling realita

3.1.2.4 Proses analisis data, yaitu dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

3.1.3 Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini subyek penelitian adalah siswa kelas V di SD N Rejosari 01 Tersono. Sedangkan sampel yang di ambil untuk diberikan treatment yakni 6 siswa yang memiliki kurang percaya diri dalam menghadapi ulangan. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2008 : 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2006 : 139) sampel bertujuan atau *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Artinya dalam penelitian ini tujuan pengambilan sampel adalah untuk mengetahui

efektivitas perlakuan konseling dalam mengatasi masalah kurang percaya diri pada siswa saat menghadapi ulangan.

Dalam penelitian dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* ini, peneliti mengambil sampel berdasarkan karakteristik dan kriteria tertentu yaitu 6 siswa dengan tingkat kurang percaya diri yang tinggi diperoleh melalui observasi seleksi subyek yang dilakukan sebelum melakukan tryout. Siswa tersebut kemudian dijadikan sampel dalam penelitian eksperimen, yang kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) secara individual berupa perlakuan konseling realita untuk mengatasi kurang percaya diri.

3.2 VARIABEL PENELITIAN

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 60).

3.2.1 Identifikasi Variabel

Variabel dari penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau *independent variabel* pada penelitian ini adalah konseling realita karena dapat mempengaruhi timbulnya atau perubahan pada variabel terikat. Sedangkan variabel terikat atau *dependent variabel* pada penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas karena sebagai akibat dari variabel bebas.

3.2.2 Hubungan Antar Variabel

Kerangka berpikir pada penelitian ini terdiri atas satu variabel independen (bebas) yaitu konseling realita dan variabel dependen (terikat) yaitu kepercayaan diri. Paradigma atau kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.2
Hubungan antar variabel



Keterangan :

X : Konseling realita

Y : Kepercayaan diri

Berdasarkan bagan dapat dideskripsikan bahwa bahwa hubungan antara variabel X yaitu konseling realita memiliki pengaruh terhadap variabel Y yaitu kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.

3.3 DEFINISI OPERASIONAL

3.3.1 Kepercayaan diri ketika menghadapi ulangan

Kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keberanian saat menghadapi ulangan yang disadari atas keyakinan positif akan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian mengerjakan tugas yang ditunjukkannya pada saat menghadapi ulangan dan diakui oleh orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan.

3.3.2 Konseling realita

Konseling realita merupakan proses konseling dengan mengasumsikan untuk mendapatkan pemahaman baru, membimbing konseli mempelajari perilaku yang realistis dan bertanggung jawab. Siswa diharapkan mendapatkan pemahaman baru dan memiliki perilaku yang realitis dan bertanggung jawab dalam menyikapi rendahnya kepercayaan dirinya saat maju di depan kelas tersebut. Secara umum, prosedur konseling realita meliputi pendekatan WDEP system (*Want and need, direction and doing, self evaluation, dan planning*) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 3.3.2.1 Pembinaan rapport oleh konselor kepada konseli. Konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling sehingga konseli mau terikat, terbuka dalam mengungkapkan apa yang dirasakannya.
- 3.3.2.2 Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli (*want & need*). Konselor mendengarkan kebutuhan dan keinginan konseli, bersifat menerima dan tidak mengkritik.
- 3.3.2.3 Eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*). Konselor menanyakan kepada konseli apa saja yang sudah dan akan dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya.
- 3.3.2.4 Evaluasi diri. Konselor mengevaluasi tindakan konseli apakah hasil yang sudah didapat sesuai dengan apa yang diinginkan atau belum
- 3.3.2.5 Rencana dan tindakan. Konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna memenuhi keinginan dan kebutuhan
- 3.3.2.6 Pengakhiran. Konselor mengakhiri hubungan pribadi dengan konseli

3.4 Pengumpulan Data

3.4.1 Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian, karena data akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan skala psikologi kepercayaan diri.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang utama digunakan adalah skala psikologis. Metode data yang digunakan untuk mendukung yaitu wawancara.

3.4.2 Skala Psikologis

Menurut Azwar (2006: 5), "data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu". Peneliti menggunakan skala untuk mengumpulkan data dengan alasan sebagai berikut: (1) data yang diungkap berupa konsep psikologis yang menggambarkan kepribadian individu. (2) respon subjek tidak dikalsifikasikan sebagai jawaban "benar" atau "salah". Semua jawaban dapat diterima namun jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Pengukuran kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas didasarkan pada skala likert. Bentuk skala likert merupakan bentuk pernyataan tertutup dimana responden telah disediakan beberapa alternatif jawaban dan responden dapat memilih jawaban sesuai dengan kondisinya. Dalam penelitian ini, setiap pertanyaan terdiri dari 5 (lima) alternatif pilihan jawaban. Peneliti menggunakan 5 (lima) alternatif pilihan jawaban untuk mneghindari kecenderungan responden

memilih jawaban yang ragu-ragu atau tidak terarah serta cenderung memilih posisi aman tanpa memberi jawaban yang pasti. Kriteria skor penilaian kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kriteria skor skala kepercayaan diri maju di depan kelas

	Pertanyaan positif	
	Jawaban	Nilai
	SS	5
	S	4
	KS	3
	TS	2
	STS	1

Keterangan:

- SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat tidak sesuai

Tabel 3.4
Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item	
				+	
Kepercayaan diri	1. Percaya diri lahir	1.1 Komunikasi	1.1.1. Kemampuan mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian	2	1,
			1.1.2. Kemampuan menyesuaikan diri dan	6	5,

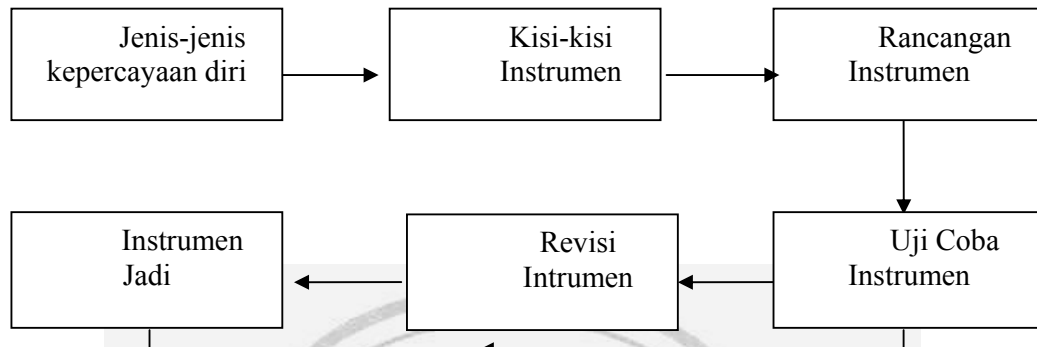
			berkomunikasi dalam situasi apapun	7,8	
		1.1.3.	Kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain		
		1.2	Ketegasan		
		1.2.1	menyatakan kebutuhan secara langsung dan terus terang	10,11	2
		1.2.2	Keberanian bertanya dan menyatakan pendapatnya	13,14	5
		1.2.3	Dapat mengungkapkan perasaan-perasaannya	16,17	8
		1.3	Penampilan diri		
		1.3.1	Berpakaian rapi	19,20	1
		1.3.2	Menampakkan wajah yang berseri	22	2
		1.3.3	Berani menjadi diri sendiri	24	2
		1.4	Pengendalian Perasaan		
		1.4.1	Keberanian menghadapi tantangan dan resiko	26,27	2
		1.4.2	Mempunyai pengendalian diri yang baik	29,30	3
	2.	2.1.	Percaya diri batin		
		2.1.1	Cinta diri Kemampuan memelihara diri sendiri	31,32	3
		2.1.2	Memiliki sikap optimis	33,35	4

		2.2. Pemahaman diri	2.2.2 Menyadari kekuatan dan kelemahan diri	3 6,38	7
			2.2.3 Penerimaan diri	3 9,41	0
		2.3. Tujuan yang jelas	2.3.1 Memiliki target atau keinginan yang akan dicapai	4 2,44	3
			2.3.2 Dapat mengambil keputusan	4 5,46	
		2.4. Berfikir positif	2.4.1 memiliki cara berfikir positif terhadap suatu hal	4 7,48,49	
			2.4.2 dapat bersyukur	5 0	

3.4.3 Penyusunan Instrumen

Langkah – langkah yang ditempuh dalam pengadaan instrumen penelitian melalui beberapa tahap. Menurut Arikunto (2002: 142-143) prosedur yang ditempuh adalah perencanaan, penulisan butir soal, penyuntingan, uji coba, analisis hasil, revisi, instrumen jadi. Ada beberapa langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini (Azwar, 2005: 11) :

Gambar 3.5
Langkah-langkah Penyusunan Instrumen



Penyusunan instrumen mencakup ruang lingkup kepercayaan diri siswa kelas X . sesuai dengan tinjauan pustaka pada bab 2, variabel kepercayaan diri dikembangkan ke dalam deskriptor, kemudian disusun menjadi kisi-kisi instrumen.

3.4.4 Validitas Dan Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah "alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Instrumen merupakan langkah penting dalam sebuah penelitian karena instrumen digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Kriteria instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Untuk menentukan validitas dan reliabilitas dapat dilakukan seperti yang dijelaskan dibawah ini :

3.5 Validitas

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konstruk (*construct validity*). Berdasarkan konstruk tersebut, disusunlah kisi-kisi instrumen. Validitas

merujuk kepada suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah juga dikatakan mempunyai validitas yang tinggi (Arikunto, 2008: 121). Peneliti mengukur validitas dengan melakukan ujicoba instrumen di lapangan. Jadi instrumen yang telah disusun diujicobakan di lapangan kemudian diukur validitasnya. Cara pengukuran untuk mengetahui valid / tidaknya dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi product moment oleh Pearson, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Skor total item dengan skor total

N = Jumlah subyek

$\sum X$ = Jumlah skor item variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor item variabel Y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor variabel X dengan skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Uji coba instrumen atau alat pengumpul data berupa skala kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan akan digunakan untuk menganalisis validitas dan reliabilitas alat pengumpul data berupa skala kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan. Uji coba skala kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan diberikan pada 16 siswa SD N Rejosari 01 dengan jumlah item pernyataan 50 butir, pada setiap pernyataan disediakan alternatif pilihan lima jawaban.

Dalam uji coba skala kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan hasil yang diperoleh r_{xy} akan dikonsultasikan dengan r_{tabel} *product moment* dengan $N = 16$ pada taraf signifikansi 5% yaitu $r_{tabel} = 0,361$. Apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ maka item dikatakan valid dan dapat digunakan untuk pengumpulan data.

Instrumen yang diuji cobakan pada populasi menghasilkan data yang kemudian dilakukan uji validitas instrumen. Berdasarkan hasil uji coba instrumen dari 50 item pernyataan yang diuji cobakan kepada 16 siswa, terdapat 43 item pernyataan yang valid dan 11 item pernyataan yang tidak valid. Adapun nomor item-item pernyataan yang tidak valid tersebut antara lain : 3,8,17,23,25,39,43,47. Adapun item-item pernyataan yang valid tetap digunakan untuk pengumpulan data selanjutnya, sedangkan item-item pernyataan yang tidak valid dibuang.

3.5.1 Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Oleh karena itu, makin tinggi reliabilitas suatu instrumen semakin dipercaya serta diandalkan sebagai alat pengumpul data (Arikunto, 2008: 171). Teknik mencari reliabilitas yang digunakan adalah rumus alpha. Rumus tersebut adalah sebagai berikut :

Rumus Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[\frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

keterangan:

r_{11}	= reliabilitas instrumens
k	= banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
$\Sigma\sigma_b^2$	= jumlah varians butir
$\Sigma\sigma_t^2$	= varians total

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba instrumen skala kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas dengan menggunakan rumus *alpha*, secara keseluruhan diperoleh hasil r hitung = 0,908, sedangkan untuk taraf signifikansi 5% dengan $N = 16$ adalah 0,361. Dengan demikian r hitung $0,908 > r$ tabel 0,361, sehinggaskala kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas tersebut dikatakan reliabel.

Dapat disimpulkan bahwa skala kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas yang telah diuji cobakan memiliki reliabilitas yang baik. Dengan demikian skala kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas tersebut sudah baik untuk digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian. Untuk selengkapnya mengenai perhitungan reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha* dapat dilihat pada lampiran.

3.5.2 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2008: 244) menjelaskan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini tujuan analisis data yang

diharapkan adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas melalui konseling realita. Proses analisis data yang dilakukan dengan 2 bentuk yaitu:

3.5.3 Analisis Inferensial

Analisis inferensial sampel penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas sebaran yaitu hanya 6 maka perhitungan keefektifan konseling realita dilakukan dengan menggunakan teknik *statisticnonparametric* dan bentuk hipotesis (deskriptif, komparatif, asosiatif). Dilakukan pengujian hipotesis komparatif dua sampel yang berpasangan yaitu menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel dari dua sampel yang berpasangan atau berkorelasi. Sampel yang berpasangan berupa satu sampel yang diukur dua kali (sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan). Teknik analisis data yaitu *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Alasan menggunakan analisis uji *Wilcoxon* karena data dalam penelitian bentuknya ordinal atau berjenjang (Sugiyono, 2007:45). Peneliti menggunakan alat bantu komputer berupa SPSS 15.

Dari hasil hitung data dapat dibandingkan dengan indeks tabel *Wilcoxon*. Jika jumlah atau hasil analisis lebih besar dari indeks tabel *Wilcoxon*, maka layanan konseling realita dianggap efektif dan dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa SD N Rejosari 01. Dalam mengambil kesimpulan menggunakan pedoman taraf signifikansi 5% dengan ketentuan sebagai berikut.

3.5.3.1 H_0 ditolak dan H_a diterima apabila Z hitung lebih besar atau sama dengan Z tabel.

3.5.3.2 H_0 diterima dan H_a ditolak apabila Z hitung lebih kecil dari Z tabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab 4 ini akan dipaparkan hasil dari penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai meningkatkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan melalui konseling realita pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono.

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka untuk mempermudah dan memperjelas penjabarannya, dalam penelitian ini akan dipaparkan hasil penelitian meliputi (1) gambaran kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum diberi konseling realita, (2) gambaran kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan setelah diberi konseling realita, dan (3) perbedaan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum dan setelah mendapatkan konseling realita.

4.1.1 Analisis Kuantitatif

Peneliti menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tingkatan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan pada siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan/treatment berupa konseling realita.

Skala kepercayaan diri menggunakan skor 1 sampai 5 dengan menggunakan jumlah item sebanyak 43. Panjang interval kriteria kepercayaan diri dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Persentase skor maksimum} = (5:5) \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Persentase skor minimum} = (1:5) \times 100\% = 20\%$$

Rentang persentase skor = $100\% - 20\% = 80\%$

Banyaknya kriteria = (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi)

Panjang kelas interval = $\text{rentang} : \text{banyaknya} = 80\% : 5 = 16\%$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka kriteria penilaian tingkat kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Kriteria Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan

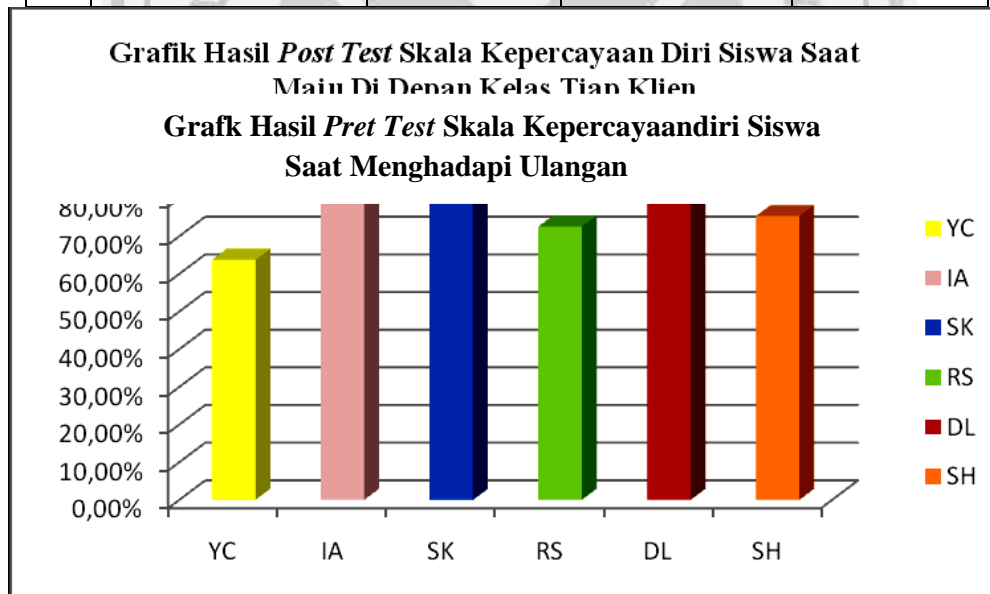
Interval	Kriteria
84% - 100%	Sangat Tinggi
68% - 83%	Tinggi
52% - 67%	Sedang
36% - 51%	Rendah
20% - 35%	Sangat Rendah

4.1.1.1 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V SD N Rejoari 1 Sebelum Mengikuti Konseling Realita

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu meningkatkan rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan kelas pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono, maka diuraikan terlebih dahulu kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum diberikan *treatment* konseling realita (*pre test*). Hasil *pre test* skala kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan.

Tabel 4.2
Hasil *Pre Test* Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Tiap Klien

No	Nama Klien	Jumlah	Persentase	Kategori
	Klien YC	92	42.79%	Rendah
	Klien IA	99	46.05%	Rendah
	Klien SK	106	49.30%	Rendah
	Klien RS	103	47.91%	Rendah
	Klien DL	109	50.70%	Rendah
	Klien SH	103	47.91%	Rendah
	Rata-Rata	102	47.44%	Rendah



Gambar grafik 4.1

Persentase skor kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum mendapatkan konseling realita tiap klien Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan (*Pre test*) dengan jumlah rata-rata 102 dan rata-rata

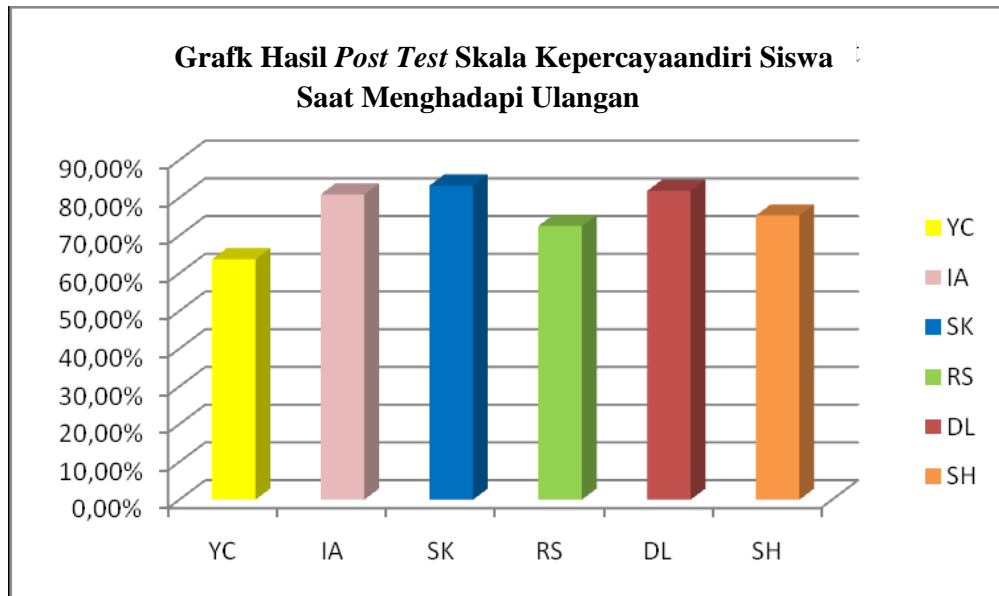
persentase yang diperoleh sebesar 47,44% dan termasuk dalam kategori rendah. Pada masing-masing klien terlihat 6 siswa termasuk dalam kategori rendah yaitu, YC, IA, SK, RS, DL dan SH. Keenam siswa tersebut nantinya akan diberikan perlakuan (treatment) berupa konseling realita. Berikut juga akan disajikan tabel hasil skala orientasi tujuan penguasaan pada setiap indikator sebelum siswa menerima treatment.

4.1.1.2 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V SD N Rejosari 1 Tersono Setelah Mengikuti Konseling Realita

Setelah dilaksanakan konseling realita selama delapan kali pertemuan untuk setiap siswanya, selanjutnya dilakukan post test untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan. Peningkatan disini, meningkatkan dari yang rendah menjadi kriteria tinggi sehingga ada peningkatan setelah dilakukan perlakuan. Hasil post test selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.3
Hasil *Post Test* Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Tiap Klien

o	Kode Responden	Jumlah	Persentase	Kategori
1.	Klien YC	137	63.72%	Sedang
2.	Klien IA	174	80.93%	Tinggi
3.	Klien SK	179	83.26%	Tinggi
4.	Klien RS	156	72.56%	Tinggi
5.	Klien DL	176	81.86%	Tinggi
6.	Klien SH	162	75.35%	Tinggi
	Rata-Rata	164	76.28%	Tinggi



Gambar grafik 4.2

Persentase skor kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sesudah mendapatkan konseling realita tiap klien

Berdasarkan hasil *post test* pada tabel 4.3 dan grafik 4.2, maka dapat disimpulkan bahwa hasil *post test* kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan yang diberikan kepada keenam siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling realita dengan persentase rata-rata sebesar 76.28% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa konseling realita, kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan mengalami peningkatan.

4.1.1.3 Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V SD N Rejosari 1 Tersono Sebelum dan Setelah Mengikuti Konseling Realita

Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan kemudian dapat meningkatkan kepercayaan diri yang rendah saat menghadapi ulangan menjadi lebih tinggi setelah diikutsertakan pada kelompok eksperimen. Siswa tersebut diberikan perlakuan selama delapan kali pertemuan. Siswa yang

sebelumnya memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan dalam kategori rendah, kemudian dapat mengalami perkembangan dengan memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dalam kategori tinggi.

Hal tersebut membuktikan bahwa adanya perbedaan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan sebelum dan setelah mengikuti konseling individu melalui pendekatan konseling realita. Perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4
Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan
Sebelum dan Setelah Mengikuti Konseling Realita

No	Kode Resp	Pre Test		Post test		% Skor Peningkatan
		% Skor	Kriteria	% Skor	Kriteria	
.	Klien YC	42.79%	Rendah	63.72%	Sedang	20.93%
.	Klien IA	46.05%	Rendah	80.93%	Tinggi	34.88%
.	Klien SK	49.30%	Rendah	83.26%	Tinggi	33.96%
.	Klien RS	47.91%	Rendah	72.56%	Tinggi	24.65%
.	Klien DL	50.70%	Rendah	81.86%	Tinggi	31.16%
.	Klien SH	47.91%	Rendah	75.35%	Tinggi	27.44%
	Rata-Rata	47.44%	Rendah	76.28%	Tinggi	28.84%

Berdasarkan tabel tersebut di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 6 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian eksperimen ini dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 1 siswa yang sebelumnya

berada pada kategori rendah mengalami peningkatan ke kategori sedang dan 5 siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah mengalami peningkatan ke kategori tinggi. Dari perhitungan persentase rata-rata kepercayaan diri siswa menghadapi ulangan sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling realita adalah 47.44% dan termasuk kategori rendah. Namun setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling realita persentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan yaitu sebesar 28.84% dari 47.44% menjadi 76.28% (kategori tinggi).

Dapat disimpulkan bahwa 6 siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling realita mengalami peningkatan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 6 siswa tersebut yang sebelumnya berada dalam kategori rendah setelah mendapatkan perlakuan konseling realita terdapat perubahan yaitu 1 siswa mengalami peningkatan dalam kategori sedang dan 5 siswa mengalami peningkatan dalam kategori tinggi.

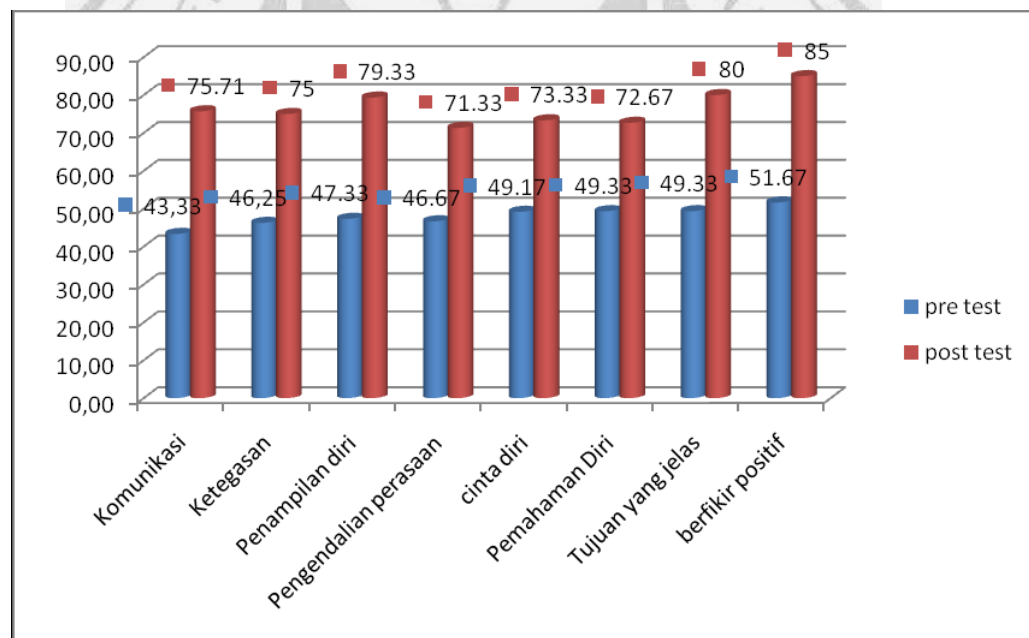
Di bawah ini dapat dilihat peningkatan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dilihat dari indikator kepercayaan diri.

Tabel 4.5
Hasil Persentase Skor
Berdasarkan Indikator Kepercayaan Diri Pada Siswa
Antara Sebelum Dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Indikator	%Skor		Kriteria		%Skor Peningkatan
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
Komunikasi	43.33%	75.7143%	Rendah	Sedang	32.38%
Ketegasan	46.25%	75%	Rendah	Tinggi	28.75%
Penampilan diri	47.33%	79.33%	Rendah	Tinggi	32%
Pengendalian perasaan	46.67%	71.33%	Rendah	Tinggi	24.66%

cinta diri	49.17%	73.33%	Rendah	Tinggi	24.16%
Pemahaman Diri	49.333%	72.667%	Rendah	Tinggi	23.334%
Tujuan yang jelas	49.333%	80%	Rendah	Tinggi	30.667%
berfikir positif	51.667%	85%	Rendah	Sangat tinggi	33.33%
Persentase skor rata-rata	47.44%	76.28%	Rendah	Tinggi	28.84%

Peningkatan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan yang dialami oleh siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling realita secara lebih jelas dapat dilihat pada grafik peningkatan berikut ini:



Gambar grafik 4.3
Persentase skor tiap indikator kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum dan setelah mendapatkan konseling realita

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa semua indikator mengalami peningkatan setelah mengikuti konseling realita.. Untuk persentase

skor rata-rata tiap indikator mengalami peningkatan sebesar 28.84 %, dari yang semula persentase hanya 47.44 %, persentase rata-ratanya menjadi 76.28 %. Indikator yang paling tinggi mengalami peningkatan adalah pada indikator berfikir positif, dengan peningkatan sebesar 33.33%, yang semula hanya 51.667% menjadi 85%.

4.1.1.4 Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan Dapat Ditingkatkan Melalui Konseling Realita

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita pada siswa kelas V SD Rejosari 1”. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah rendahnya kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita adalah analisis statistic non parametric yaitu Uji *wilcoxon*.

4.1.1.4.1 Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Analisis data untuk mengetahui apakah ada perbedaan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum dan sesudah diberikan konseling realita dapat dilakukan dengan analisis statistic non parametric yaitu Uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon terhadap kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dengan taraf signifikasi 5% menunjukkan $Z_{hitung} = 2.201$ dan $Z_{tabel} = 1.96$, karena $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ maka hasilnya signifikan antara sebelum dan setelah memperoleh konseling realita. hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa secara nyata ada peningkatan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan antara sebelum dan setelah memperoleh perlakuan berupa konseling realita. Dengan demikian terbukti bahwa kepercayaan

diri saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita.

Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6
Rekapitulasi Hasil Analisis Uji wilcoxon secara umum

Zhitung	Ztabel	Kriteria
2.201	1.96	Signifikan

Tabel 4.7
Rekapitulasi Hasil Analisis Uji wilcoxon Tiap Indikator

Indikator	Zhitung	Ztabel	Kriteria
Komunikasi	2.207	1.96	Signifikan
Ketegasan	2.214	1.96	Signifikan
Penampilan diri	2.207	1.96	Signifikan
Pengendalian perasaan	2.201	1.96	Signifikan
cinta diri	2.207	1.96	Signifikan
Pemahaman Diri	2.226	1.96	Signifikan
Tujuan yang jelas	2.232	1.96	Signifikan
berfikir positif	2.207	1.96	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.7, setiap indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan. Dari hasil uji *wilcoxon* per indikator di atas, dapat diketahui semua indikator dalam kategori signifikan karena $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ atau berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1meningkat setelah memperoleh konseling realita.Hal ini membuktikan bahwa kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita.

4.1.2 Analisis Kualitatif

4.1.2.1 Deskripsi Progress Kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan pada proses pelaksanaan konseling Realita

Tahap Konseling Realita	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Klien dan UCA
<p>Keterlibatan (Involvement) Membina hubungan baik dengan klien sehingga terjadi hubungan akrab</p>	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral <p>Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya</p> <p>Dalam tahap ini, klien juga merespon topik netral sehingga terjadi hubungan baik dan akrab dengan klien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Understanding: Klien harus bisa memecahkan masalahnya dan membutuhkan bantuan - Comfort: Klien merasa senang walaupun masih gugup untuk mengungkapkan permasalahannya - Action: Klien berjanji akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya.
<p>Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)</p>	<p>Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p> <p>Dimana peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi keinginan 	<ul style="list-style-type: none"> - Understanding: Klien memahami dan sadar mengenai kebutuhannya akan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan - Comfort: Senang karena lebih

	<p>klien dari memiliki kepercayaan diri yang rendah saat menghadapi ulangan</p> <p>2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien</p> <p style="text-align: center;">Klien mengungkapkan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis yaitu teman laki-laki, klien jarang mengawasi komunikasi dan tidak aktif berkomunikasi 2. keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 3. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut 	<p>memahami masalah yang dihadapinya. Klien juga merasa nyaman dan rileks dalam mengikuti proses konseling.</p> <p>- Action: Klien akan berani membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut</p>
<p>Eksplorasi arah dan tindakan (Direction and doing)</p>	<p>Klien dapat mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p> <p>Dimana peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan, 2. peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan selama ini, 3. peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat saat menghadapi ulangan 4. peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan <p>Klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis 	<p>- Understanding: Klien memahami dan mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p> <p>- Comfort: Senang karena lebih memahami masalah yang dihadapinya. Klien juga merasa nyaman dan rileks dalam mengikuti proses konseling.</p> <p>- Action: klien akan berusaha lebih baik lagi dalam meningkatkan kepercayaan</p>

	<p>yaitu teman laki-laki, klien jarang mengawali komunikasi dan tidak aktif berkomunikasi di depan kelas</p> <p>b. menghindari orang yang pernah membuatnya tersinggung</p> <p>c. suka menyendiri dan cenderung pendiam</p> <p>Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya ketika mengerjakan ulangan</p> <p>Klien sering merasa gelisah saat tidak memiliki kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan</p>	<p>yaan diri saat saat menghadapi ulangan.</p>
<p>Evaluasi diri (selfevaluation)</p>	<p>Peneliti membantu klien melakukan evaluasi diri terhadap tindakannya selama ini saat saat menghadapi ulangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengevaluasi tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk mengerjakan ulangan. 2. klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk mengerjakan ulangan 3. klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat mengerjakan ulangan. 	<p>- Understanding: Klien memahami tindakannya selama ini belum optimal karena masih belum ammpu berfikir objektif tentang diri sendiri dan lingkungannya</p> <p>- Comfort: Merasa senang karena klien dapat menilai tindakannya yang telah dilakukan selama ini.</p> <p>- Action: Klien akna lebih bersikap kritis dan objektif terhadap diri dan lingkungannya. Hal ini akan membuat klien belajar untuk tidak terlalu sensitive terhadap orang lain</p>

<p>Rencana dan tindakan (panning)</p>	<p>Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.</p> <p>Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.</p> <p>Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mencoba aktif dengan teman sebayanya 2. Klien mencoba lebih aktif untuk mengawali komunikasi dengan teman sebayanya. 3. Klien mencoba menerima nasihat yang diberikan orang lain. 	<p>- Understanding: Klien memahami dan mengerti tentang rencana dan tindakan yang akan dilakukan dan dapat berkomitmen akan hal tersebut</p> <p>- Comfort: Merasa senang karena klien dapat merencanakan tindakan untuk mengatasi rasa percaya diri yang rendah saat saat menghadapi ulangan.</p> <p>- Action: Klien akan memilih untuk lebih pandai melakukan penyesuaian diri dan melakukan pendekatan kepada orang lain agar lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain</p>
<p>Evaluasi akhir dan follow up</p>	<p>Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan.</p> <p>Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana</p>	<p>- Understanding: Klien memahami dan mengerti tentang pelaksanaan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan</p>

	<p>tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk mengerjakan ulangan dengan kemampuannya sendiri. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konselinnng dan setelah konseling serta perasaan klien</p> <p>klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan.</p> <p>klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh</p>	<p>kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan.</p> <p>- Comfort: klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan.</p> <p>- Action: klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat saat menghadap ulangan</p>
--	--	--

Secara rinci tahapan dalam konseling realita adalah sebagai berikut:

4.1.2.1.1 Tahap Keterlibatan (*Involvement*)

Dalam tahap ini diadakan pembinaan hubungan baik antara konselor dengan klien selama proses konseling berlangsung hingga tercapai tujuannya. Sebelum memasuki tahap inti dijelaskan terlebih dahulu tentang tata cara tersebut antara lain tentang lamanya waktu yang dibutuhkan untuk proses konseling, permasalahan yang akan dibahas, tujuan yang ingin dicapai dalam konseling serta

batasan peran antara konselor dan klien. Sesuai kesepakatan dengan klien, konseling akan dilaksanakan selama kurang lebih 40 menit. Selain itu dijelaskan juga mengenai asas yang digunakan dalam konseling agar klien menaruh kepercayaan dalam mengikuti proses selanjutnya. Dalam pertemuan ini konselor berusaha membina hubungan baik terlebih dahulu dengan klien. Pembinaan hubungan baik ini dimaksudkan agar tumbuh kenyamanan dan keterbukaan oleh klien agar dapat merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan masalah yang dialaminya tersebut.

Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu *understanding*, *comfort*, dan *action*. Dalam *understanding*, klien memahami bahwa klien harus bisa memecahkan masalahnya dan membutuhkan bantuan. Dalam *comfort*, klien merasa senang walaupun masih gugup untuk mengungkapkan permasalahannya dan dalam *action*, klien berjanji akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya.

4.1.2.1.2 Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan Dan Persepsi (*Wants And Needs*)

Dalam tahap ini, klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Klien mengungkapkan tentang: gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis yaitu teman laki-laki, klien jarang mengawali komunikasi dan tidak aktif berkomunikasi. Keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat

saat menghadapi ulangan, Klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut. Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu understanding, comfort, dan action. Dalam understanding, klien memahami bahwa Klien memahami dan sadar mengenai kebutuhannya akan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Dalam comfort, Senang karena lebih memahami masalah yang dihadapinya. klien juga merasa nyaman dan rileks dalam mengikuti proses konseling dan dalam action, klien akan berani membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut

4.1.2.1.3 Eksplorasi Arah Dan Tindakan (*Direction And Doing*)

Dalam tahap ini Klien dapat mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya ketika mengerjakan ulangan. Klien sering merasa gelisah saat tidak memiliki kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu understanding, comfort, dan action. Dalam understanding, klien memahami dan mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Dalam comfort, klien merasa senang karena lebih memahami masalah yang dihadapinya. Klien juga merasa nyaman dan rileks dalam mengikuti proses konseling. Dan dalam action, klien

akan berusaha lebih baik lagi dalam meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan.

4.1.2.1.4 Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Dalam tahap ini klien mengevaluasi tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk mengerjakan ulangan, klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk mengerjakan ulangan, klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat mengerjakan ulangan. Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu understanding, comfort, dan action. Dalam understanding, klien memahami bahwa tindakannya selama ini belum optimal karena masih belum mampu berfikir objektif tentang diri sendiri dan lingkungannya. Dalam comfort, klien merasa senang karena klien dapat menilai tindakannya yang telah dilakukan selama ini. Dan dalam action, klien akan lebih bersikap kritis dan objektif terhadap diri dan lingkungannya. Hal ini akan membuat klien belajar untuk tidak terlalu sensitif terhadap orang lain

4.1.2.1.5 Rencana Dan Tindakan (*Planning*)

Dalam tahap ini klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu understanding, comfort, dan action. Dalam understanding, klien memahami dan mengerti tentang rencana dan

tindakan yang akan dilakukan dan dapat berkomitmen akan hal tersebut. Dalam comfort, klien merasa senang karena klien dapat merencanakan tindakan untuk mengatasi rasa percaya diri yang rendah saat menghadapi ulangan. Dan dalam action, klien akan memilih untuk lebih pandai melakukan penyesuaian diri dan melakukan pendekatan kepada orang lain agar lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain.

4.1.2.1.6 Evaluasi Akhir Dan Follow Up

Dalam tahap ini klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. Pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk mengerjakan ulangan dengan kemampuannya sendiri. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh. Dalam tahap ini tercapai perkembangan klien, yaitu understanding, comfort, dan action. Dalam understanding, Klien memahami dan mengerti tentang pelaksanaan rencana

tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat saat menghadapi ulangan. Dalam comfort, klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. Dan dalam action, klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan dirisaat menghadapi ulangan.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis data deskriptif *pre test* dari 6 siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah saat saat menghadapi ulangan memiliki kategori rendah. Siswa yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini merupakan gambaran kecil dari masalah kepercayaan diri rendah saat saat menghadapi ulangan dari jumlah siswa keseluruhan di sekolah. Berdasarkan informasi dari guru pembimbing, ada beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri kepercayaan diri rendah saat saat menghadapi ulangan yaitu gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis seperti teman laki-laki, klien jarang mengawali komunikasi dan tidak aktif berkomunikasi, suka menyendiri dan cenderung pendiam, sering menghindar terhadap situasi tertentu, meminta jawaban dari teman, klien tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya dalam mengerjakan ulangan dikarenakan takut salah akan pendapat yang disampaikannya.

Proses kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan ditunjukkan pada proses pelaksanaan konseling realita. Treatmen yang dilakukan peneliti sebanyak delapan kali pertemuan. Setelah peneliti melakukan konseling realita, peneliti mengadakan *post test* kepada siswa/klien yang diberikan konseling realita.

Adapun persentase rata-rata tingkat kepercayaan diri dari hasil post-test tersebut sebesar 76.28% meningkat dari sebelumnya pada saat pre-test sebesar 47.44%. Jumlah tersebut mengalami persentase peningkatan rata-rata sebesar 28.84%. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui konseling realita. Selain itu untuk dapat mengetahui apakah kepercayaan diri benar-benar bisa di tingkatkan melalui konseling realita yaitu dengan menggunakan teknik analisis uji *wilcoxon*.

Analisis data dengan membandingkan tabel *wilcoxon match pairs test* per indikator dari hasil penelitian yang meliputi 1) cinta diri, 2) pemahaman diri, 3) tujuan yang jelas, 4) Berfikir positif, 5) komunikasi, 6) ketegasan, 7) penampilan Diri, 8) pengendalian Perasaan, dalam taraf signifikansi 5% $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ untuk sampel yang berjumlah 6. Untuk menguji hipotesis penelitian ini dengan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* ketentuannya adalah 1) H_0 ditolak dan H_a diterima apabila $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, 2) H_0 diterima dan H_a ditolak apabila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ yaitu $Z_{hitung} = 2.201 > Z_{tabel} = 1.96$ menunjukkan bahwa seluruh indikator signifikan.

Analisis data *wilcoxon* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa hasil uji dengan taraf signifikansi 5%, sehingga dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian dari *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yang dialami siswa tersebut menjadi lebih tinggi setelah mendapatkan *treatment* jika dibandingkan dengan sebelum mendapatkan

treatment. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian konseling *realita* sesuai dengan prosedur cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan pada siswa.

Penyimpulan tersebut berdasarkan tujuan *realita* yaitu secara umum tujuan konseling *realita* sama dengan tujuan hidup, yaitu "individu mencapai kehidupan dengan *success identity*" (Latipun: 2001: 109). Untuk itu harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Fauzan (1994:35) berpendapat bahwa tujuan konseling *realita* yaitu Membantu individu mencapai otonomi. Otonomi merupakan keadaan kematangan yang menyebabkan orang mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan pribadi atau diri sendiri (*internal*). Orang yang bertanggung jawab bagi siapa dirinya, apa yang mereka inginkan untuk menjadi, serta untuk mengembangkan rencana-rencana yang realistis dan bertanggung jawab untuk mencapai tujuan sendiri.

Dalam hal ini peneliti membantu siswa dalam menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan konseling yang ingin dicapai yaitu tujuan klien sendiri dalam meningkatkan kepercayaan diri pada saat menghadapi ulangan. Dalam penelitian ini, konseling *realita* membantu siswa dalam mencapai tingkah laku bertanggung jawab terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada saat menghadapi ulangan. Klien dapat mengikuti rancana-rencananya sendiri sehingga mampu meningkatkan kepercayaan dirinya pada saat saat menghadapi ulangan.

Siswa di dalam aktivitasnya di kelas, selain belajar juga harus memiliki keberanian dan kepercayaan diri pada saat saat menghadapi ulangan. Keduanya harus berjalan dengan seimbang. Dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ketika saat menghadapi ulangan di sini digunakan konseling realita yang mengacu pada konsep peningkatan kepercayaan diri. Pada dasarnya konseling realita membantu individu dalam meraih identitas sukses. Konseling realita ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan. Dalam perkembangannya, siswa lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan realistis dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan tidak didasarkan pada nafsu yang menggebu. Mampu menilai perilakunya sendiri dan menyusun rencana-rencana perilaku yang tepat untuk tujuannya sendiri.

Rendahnya kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan dapat ditingkatkan melalui konseling realita. Konseling Realita untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu dalam situasi konseling individu untuk dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya. Salah satu tujuan dari konseling realita adalah agar individu mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan. Ada beberapa fase dalam konseling realita yaitu fase keterlibatan (*involvement*); fase eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*); fase eksplorasi arah tindakan (*direction and doing*); fase evaluasi diri (*self evaluation*); fase rencana dan tindakan (*planning*)

Pada tahap keterlibatan (*involvement*), konselor membina hubungan baik dengan klien. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kehangatan hubungan yang menjadi kunci keberhasilan konseling. Tetapi, pada tahap *involvement* ini, klien cenderung canggung untuk memulai suatu pembicaraan dahulu. Hal ini dikarenakan klien merasa masih asing dengan konselor yang bukan guru di SD tersebut.

Tahap selanjutnya adalah eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi. Klien didorong untuk mengenali, mengungkapkan dan mendefinisikan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Konselor ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien bersifat menerima dan tidak mengkritik. Klien dapat memahami semua kebutuhan, keinginan dan persepsinya. Klien dapat berkomitmen berusaha sebaik mungkin untuk dapat mengontrol pikiran dan perasaan negatifnya sehingga lebih mampu membaca situasi. Dalam memahami semua kebutuhan, keinginan dan persepsinya, dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengeksplorasi semua hal tersebut. Dimana rata-rata klien adalah seorang yang pasif dan kurang pemberani.

Tahap ketiga adalah eksplorasi arah dan tindakan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Pada tahap ini tidak terjadi hambatan dalam mengeksplorasi, karena klien hanya diminta untuk menjelaskan apa saja yang telah dilakukannya untuk mencapai kebutuhan itu.

Tahap keempat adalah evaluasi diri yaitu mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yaitu keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Klien telah dapat mengevaluasi bahwa tindakan yang dilakukannya masih belum optimal, dan proses konseling pada tahap keempat ini berjalan lancar.

Tahap terakhir adalah rencana dan tindakan. Konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, segera dilakukan, keterlibatan klien, dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien, komitmen, secara terus menerus dilakukan. Klien merencanakan tindakan-tindakan yang mendukung untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah itu. Ditahap ini, klien memilih alternatif salah satunya yaitu bersikap kritis dan mampu menempatkan diri serta dapat menyesuaikan diri dalam situasi apapun. Mengingat klien sering menganggap bahwa dirinya akan kesulitan menghadapi situasi dalam menghadapi ulangan, takut menghadapi orang-orang di lingkungan tersebut akan menolaknya dan tidak bisa menghargai keadaanya.

Pada pertemuan selanjutnya yaitu membahas evaluasi hasil konseling secara keseluruhan untuk mengetahui perkembangan klien. Setelah mendapatkan proses konseling, klien menjadi lebih objektif menilai tentang dirinya sendiri dan lingkungannya, klien dapat percaya diri saat menghadapi ulangan dan tidak gugup lagi. Klien dapat melaksanakan komitmennya dan membawa dampak yang lebih baik untuk kepercayaan dirinya.

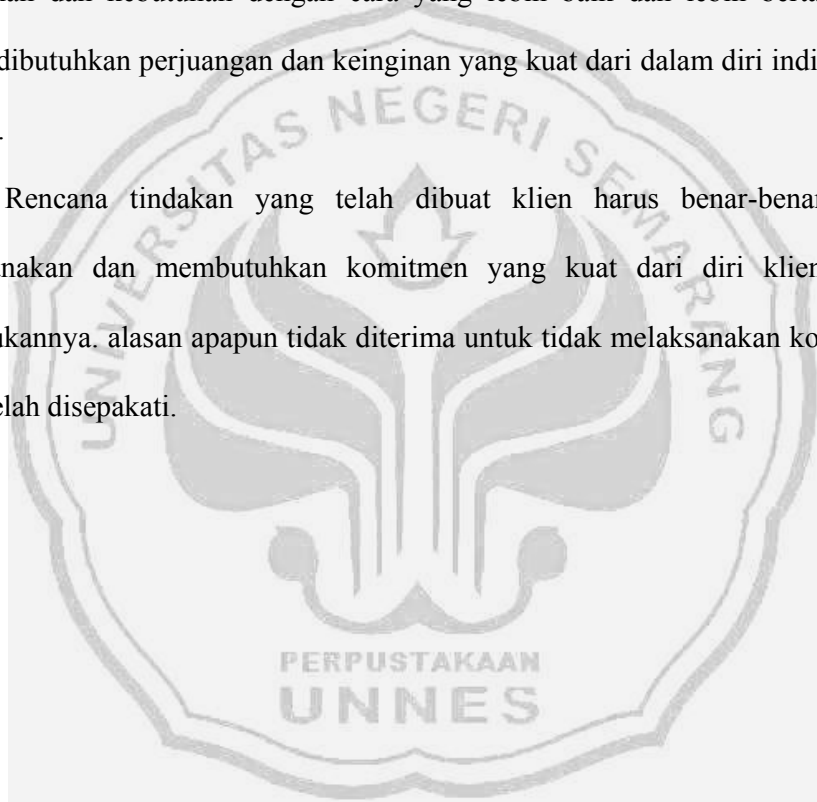
Sesuai dengan judul skripsi ini yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas diharapkan melalui konseling realita tersebut mampu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa saat saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono. Sesuai dengan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling realita dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa saat saat menghadapi ulangan, sehingga dapat diketahui bahwa harapan dari penelitian ini tercapai.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang dilakukan seseorang pasti ada kalanya memiliki suatu kekurangan. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan berkaitan dengan alat pengumpul data yang hanya menggunakan skala psikologi sehingga data yang dihasilkan masih jauh dari sempurna dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Berkaitan dengan pelaksanaan penelitian, yaitu pelaksanaan penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada saat sekolah. Tentunya hal ini membawa dampak adanya keterbatasan bagi peneliti saat memberikan konseling realita di sekolah tersebut pada saat jam pelajaran. Pemberian konseling pada jam pelajaran dilakukan karena pada saat setelah pulang sekolah siswa ingin buru-buru untuk pulang. Maka pemberian treatment konseling realita yang dilakukan oleh peneliti ini dilakukan pada saat jam sekolah ataupun saat jam istirahat sehingga waktunya kurang bisa optimal.

Penelitian eksperimen ini hanya dilakukan selama delapan kali pertemuan saja, sedangkan untuk benar-benar meningkatkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan dalam diri klien tidak hanya dengan pemberian layanan konseling individu yang dilakukan dari peneliti saja, tapi juga membutuhkan usaha yang dilakukan klien untuk mewujudkannya. Untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhan dengan cara yang lebih baik dan lebih bertanggung jawab dibutuhkan perjuangan dan keinginan yang kuat dari dalam diri individu itu sendiri.

Rencana tindakan yang telah dibuat klien harus benar-benar dapat dilaksanakan dan membutuhkan komitmen yang kuat dari diri klien untuk melakukannya. alasan apapun tidak diterima untuk tidak melaksanakan komitmen yang telah disepakati.



BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai meningkatkan rendahnya rasa percaya diri siswa saat saat menghadapi ulangan melalui konseling realita pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Gambaran rasa percaya diri siswa saat saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono sebelum memperoleh konseling realita diperoleh skor 47.44% dan menunjukkan kategori rendah
- 5.1.2 Gambaran rasa percaya diri siswa saat saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono sebelum memperoleh konseling realita diperoleh skor 76.28% dan menunjukkan kategori tinggi
- 5.1.3 Uji hipotesis menunjukkan dengan menggunakan uji *wilcoxon* Zhitung = 2.201 > Ztabel = 1.96. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa saat saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono antara sebelum dan sesudah diberikan konseling realita

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah konseling relita dapat digunakan untuk meningkatkan rendahnya rasa percaya diri siswa saat menghadapi ulangan pada siswa kelas V SD N Rejosari 1 Tersono, berkenaan dengan hal tersebut saran yang akan disampaikan penulis adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Guru sekolah maupun guru di sekolah hendaknya dapat lebih memahami bagaimana rasa percaya diri yang dimiliki siswa-siswanya saat menghadapi ulangan, karena rasa percaya diri siswa dapat mempengaruhi motivasi, prestasi serta hasil belajar mereka.
- 5.2.2 Guru sekolah hendaknya dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam melaksanakan layanan konseling individu, terutama konseling realita, karena dengan kemampuan yang cukup mengenai konseling tersebut, konselor sekolah dapat secara rutin memberikan bantuan kepada siswa secara lebih agar rasa percaya diri siswa saat menghadapi dapat meningkat dan klien dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
- 5.2.3 Guru sekolah hendaknya dalam melaksanakan konseling realita pada tahap rencana dan tindakan, diharapkan dapat membantu klien membuat perencanaan tindakan yang baik. Dimana dalam perencanaan tindakan yang baik harus memenuhi prinsip sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, segera dilakukan, keterlibatan klien, dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien, komitmen, secara terus menerus dilakukan.
- 5.2.4 Para siswa hendaknya lebih dapat meningkatkan kepercayaan dirinya pada saat menghadapi ulangan karena dengan memiliki kepercayaan diri tinggi saat menghadapi ulangan dapat membantu untuk mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik.
- 5.2.5 Para siswa diharapkan dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya untuk memperoleh identitas keberhasilan dengan cara yang lebih baik dan lebih

bertanggung jawab lagi, serta melakukan evaluasi diri mengenai apa yang dilakukan dan menghambat pencapaian keinginan dan kebutuhannya, kemudian membuat rencana perbaikan kedepan untuk bisa menjadi lebih baik lagi saat .



DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, Budi dan Tina Afiatin. 1996. *Konsep diri, Harga diri dan kepercayaan diri remaja*. Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada. (<http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataid=4105>, diunduh 26 september 2011)
- Arfitriani, Yuni Nike. 2010. *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Broken Home Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Realita*. Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling. FIP UNNES
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta
- _____. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- _____. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Corey, G. 2003. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- De Angelis, B. 2005. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- D.E. Naat . Penggunaan Terapi Realitas Dalam Konseling. Dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/konselingrealita> diakses tanggal 6 Maret 2012
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Gunarso, D, Singgih. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia

- Hariyanto dan Dany Bakti. 2009. *Hubungan Antara Status Social Hubungan Ekonomi Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri*. Online at [Http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail](http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail).
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock, Elizabeth. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Lidenfield, Gael. Alih Bahasa Adiati Kamil. 1997. *Mendidik Agar Anak Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang : UPT UMM
- _____. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang : UPT UMM
- Luxori. 2004. *Percaya Diri*. Jakarta Timur: Khalifa
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- _____. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak
- Widarso, Wisubroto. 2005. *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Widyawati. 2007. *Penerapan Konseling Realitas Untuk Menangani Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga Semarang*. Tesis Jurusan Bimbingan Konseling. FIP UNNES

Yusuf, Syamsu. 2005. *Psikologi Perkembangan anak dan remaja*. Bandung:
PT. Remaja Rosdakarya



JURNAL PELAKSANAAN PENELITIAN

DI SD N REJOSARI 01 TERSONO

- Judul penelitian : Mengatasi Kurang Percayadiri Siswa Dalam Menghadapi Ulangan Pada Siswa Kelas V Melalui Konseling Realita Di SD N Rejosari 01 Tersono
- Topik : Rasa Percaya Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan
- Tujuan : Untuk menjaring siswa yang memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan untuk dijadikan sebagai subjek penelitian

N O.	MINGGU KE-	HARI/TANGGAL	WAKT U	KEGIATAN
1	III – IV Mei	Rabu, 22Mei 2013	9.00-9.30	Wawancara seleksi subjek dengan konselor sekolah
				Wawancara seleksi subjek dengan wali kelas
				Wawancara seleksi subjek dengan teman klien
		Rabu, 29Mei 2013	9.00-10.30	Wawancara kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan kepada 6 klien
2	III-IV Juni	Senin, 17Juni 2013	09.30-10.15	<i>Try Out</i> (uji coba skala psikologis) kepada 30 siswa
		Kamis 20Juni 2013	8.00-8.45	<i>Pre Test</i> (penilaian sebelum dilakukan eksperimen) kepada 6 klien
		Sabtu,22Juni 2013	8.00-11.00	Pertemuan I Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK,

				RS,DL,SH
		Senin,24Juni2013	08.00-10.15	Pertemuan II Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Selasa,25Juni2013	08.00-10.15	Pertemuan II Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
3	I Juli	Senin,1Juli 2013	08.00-10.15	Pertemuan III Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Selasa,2 Juli 2013	08.00-10.15	Pertemuan III Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
4	II Juli	Rabu, 5Juli2013	08.00-10.15	Pertemuan IV Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Senin,8Juli2013	08.00-10.15	Pertemuan IV Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
		Rabu, 10Juli2013	08.00-10.15	Pertemuan V Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Kamis, 11Juli2013	08.00-10.15	Pertemuan V Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
		Jum'at, 12Juli2013	08.00-11.00	Pertemuan VI Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Sabtu,13Juli2013	09.00-12.00	Pertemuan VI Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
5	III Juli	Senin,15 Juli2013	08.00-11.00	Pertemuan VII Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Selasa,16 Juli2013	08.00-11.00	Pertemuan VII Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH
		Rabu,17Juli2013	08.30-13.00	Pertemuan VIII Konseling Realita dengan klien YC,IA,SK
		Kamis, 18Juli2013	08.30-13.00	Pertemuan VIII Konseling Realita dengan klien RS,DL,SH

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)**

Sekolah : SD N Rejosari 01 Tersono
Kelas: V

Bulan : Mei 2013
Minggu : III
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.	Rabu, 22Mei2013 9.00-9.30	0 menit	Guru BK di sekolah	-	Seleksi subyek penelitian	-	Ruang BK	Peneliti	Meminta rekomendasi kepada guru BK tentang siswa yang akan diseleksi sebagai subyek penelitian

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang Pramasari Nastiti
NIM 1301408024

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Sekolah : SD N Rejosari 01 Tersono
Kelas: V

Bulan : Mei 2013
Minggu : IV
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Rabu 29 Mei 2013 9.00-10.30	90menit	Siswa yang Memiliki kepercayaan diri rendah Saat menghadapi ulangan(YC,IA,SK)	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Pedoman wawancara	kelas	Peneliti	Wawancara kepada siswa untuk mengetahui kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dalam diri mereka (dilakukan kepada 3 siswa secara bergantian, 30 menit untuk masing-masing siswa)
	Kamis, 30 Mei 2013 9.00-10.30	90menit	Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat maju di depan kelas (RS,DL,SH)	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	PedomaWa wawancara	Kelas	Peneliti	Wawancara kepada siswa untuk mengetahui kepercayaan diri menghadapi ulangan dalam diri mereka (dilakukan kepada 3 siswa secara bergantian, 30 menit untuk masing-masing siswa)

Tersono,

Peneliti,

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Mayang Pramasari Nastiti
NIM 1301408024

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)**

**Sekolah : SD N Rejosari 01
Kelas : V**

**Bulan : Juni 2013
Minggu : III dan IV
Peneliti : Mayang PN**

o.	Hari / Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Senin, 17 Juni 2013 09.30-10.15	45 menit	Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan (YC, IA, SK, RS, DL, SH)	Aplikasi instrument	<i>Try Out</i> (uji coba skala psikologis)	Skala psikologis kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan	Ruang kelas	Peneliti	<i>Try out</i> dilakukan kepada 30 siswa yang direkomendasikan oleh guru pembimbing di sekolah (siswa bukan termasuk dalam subyek penelitian)
2.	Kamis 20 Juni 2013 8.00-8.45	45 menit	Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah saat menghadapi	Aplikasi Instrument	<i>Pre Test</i> (penilaian sebelum dilakukan eksperimen)	Skala psikologis kepercayaan diri siswa saat menghadapi	Ruang kelas	Peneliti	<i>Pre test</i> dilakukan kepada 6 siswa yang telah terjaring dalam proses seleksi subyek untuk mengukur bagaimana kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan sebelum

			ulangan (YC,IA,SK, RS,DL,SH)			ulangan			mengikuti konseling realita
3.	Sabtu, 22 Juni 2013 8.00-11.00	30×6 menit	Klien (YC,IA,SK, RS,DL,SH)	Konseling Individu	Pembinaan hubungan dan pengembangan keterlibatan (involvement)	-	Musolla	Peneliti	Petemuan 1: Pada pertemuan ini dilakukan pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) serta pengembangan keterlibatan antara klien dengan peneliti (involvement)
4.	Senin, 24 Juni 2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (YC,IA,SK)	Konseling Individu	Identifikasi masalah		Musolla	Peneliti	Pertemuan 2: Dilakukan identifikasi masalah kepada klien, untuk mengingatkan kembali permasalahan yang dialami klien, karena proses identifikasi pada saat seleksi subyek dengan proses konseling jaraknya lama
5.	Selasa, 25 Juni 2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (RS,DL,SH)	Konseling Individu	Identifikasi Masalah		Musolla	Peneliti	Pertemuan 2: Dilakukan identifikasi masalah kepada klien, untuk mengingatkan kembali permasalahan yang dialami klien, karena proses identifikasi pada saat seleksi subyek dengan proses konseling jaraknya lama

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang Pramasari Nastiti
NIM 1301408024

101

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)**

Sekolah : SD N Rejosari 01
Kelas : V

Bulan : Juli 2013
Minggu : I
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Senin,1 Juli201308. 00-10.15	45×3 menit	Klien (YC,IA,SK)	Konseling Individu	Eksplorasi keinginan dan kebutuhan (<i>Wants and needs</i>), serta persepsi	-	Musolla	Peneliti	Pertemuan 3: - Proses konseling diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien - Mengungkap keinginan dan kebutuhan klien dalam meningkatkan kepercayaan diri, serta bagaimana persepsi klien terhadap keinginan dan kebutuhannya
2.	Selasa 2 Juli201308. 00-10.15	45×3 menit	Klien (RS,DL,SH)	Konseling Individu	Eksplorasi keinginan dan kebutuhan	-	Musolla	Peneliti	Pertemuan 3: - Proses konseling diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien

					(Wants and needs), serta persepsi				- Mengungkap keinginan dan kebutuhan klien dalam meningkatkan kepercayaan diri, serta bagaimana persepsi klien terhadap keinginan dan kebutuhannya.
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	---

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang Pramasari Nastiti
NIM 1301408028



**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
PROGRAM HARIAN
PROGRAM HARIAN
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)**

Sekolah : SD N Rejosari 01 Tersono
Kelas : V

Bulan : Juli 2013
Minggu : I dan II
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Rabu,5 Juli2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (YC,IA,S K)	Konseling Individu	Eksplorasi arah dan tindakan (<i>Direction and doing</i>)	-	Musolla	Peneliti	Petemuan 4: - Pertemuan diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien dan dilanjutkan dengan sedikit mengulas hasil pada pertemuan sebelumnya - Mengungkap apa saja yang selama ini dilakukan oleh klien untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya, dan usaha seperti apa yang dilakukan
2.	Senin8 Juli2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (RS,DL,H)	Konseling Individu	Eksplorasi arah dan tindakan (<i>Direction</i>)	-	Musolla	Peneliti	Petemuan 4: - Pertemuan diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien dan dilanjutkan dengan sedikit mengulas hasil pada pertemuan sebelumnya

					<i>and doing)</i>				- Mengungkap apa saja yang selama ini dilakukan oleh klien untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya, dan usaha apa yang dilakukan
--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,
Peneliti,

Mayang PN
NIM 1301408024



PROGRAM HARIAN
PROGRAM HARIAN
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Sekolah : SD N Rejosari 01
 Kelas : V

Bulan : Juli 2013

Minggu : II

Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Rabu,10 Juli2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (YC,IA, SK)	Konseling Individu	Evaluasi diri (<i>self evaluation</i>)	-	Musolla	Peneliti	Pertemuan 5: - Pertemuan diawali dengan rapport dan sedikit membahas hasil pertemuan sebelumnya - Peneliti membantu klien untuk dapat mengevaluai diri mengenai apa yang selama ini dilakukan untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya, serta mengenai persepsinya terhadap keinginan dan kebutuhannya - Membantu klien membuat rencana perbaikan yang akan dilakukan segera

2.	Kamis, 11 Juli 2013 08.00-10.15	45×3 menit	Klien (RS, DL, SH)	Konseling Individu	Evaluasi diri (<i>self evaluation</i>)	-	Musolla	Peneliti	<p>Pertemuan 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan diawali dengan rapport dan sedikit membahas hasil pertemuan sebelumnya - Peneliti membantu klien untuk dapat mengevaluasi diri mengenai apa yang selama ini dilakukan untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya, serta mengenai persepsinya terhadap keinginan dan kebutuhannya - Membantu klien membuat rencana perbaikan yang akan dilakukan segera
----	------------------------------------	---------------	--------------------------	-----------------------	---	---	---------	----------	---

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang PN
NIM 1301408024

PROGRAM HARIAN
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Sekolah : SD N Rejosari 01
Kelas : V

Bulan : Juli 2013
Minggu : II
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Jumat,12 Juli 2013 08.00-11.00	45×3 menit	Klien (YC,IA, SK)	Konseling Individu	Rencana Tindakan (<i>Planning</i>)	-	Musolla SMP	Peneliti	Petemuan 6: - Pertemuan diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien - Mengevaluasi bagaimana pelaksanaan rencana perbaikan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya - Membuat kembali rencana tindakan yang akan dilakukan kedepannya nanti untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya dengan cara yang lebih bertanggung jawab
2.	Sabtu,13 Juli 2013 09.00-12.00	45×3 menit	Klien (RS,DL, SH)	Konseling Individu	Rencana Tindakan (<i>Planning</i>)	-	Musolla SMP	Peneliti	Petemuan 6: - Pertemuan diawali dengan pembinaan hubungan baik dengan klien

									<ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi bagaimana pelaksanaan rencana perbaikan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya - Membuat kembali rencana tindakan yang akan dilakukan kedepannya nanti untuk dapat mencapai keinginan dan kebutuhannya dengan cara yang lebih bertanggung jawab
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang PN
NIM 1301408024



PROGRAM HARIAN
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Sekolah : SD N Rejosari 01
Kelas : V

Bulan : Juli 2013
Minggu : 1II
Peneliti : Mayang PN

o.	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Senin,15 Juli 2013 08.00-11.00	45×3 menit	Klien (YC,IA,SK)	Konseling Individu	Evaluasi akhir dan follow up	-	Musolla SMP	Peneliti	Petemuan 7: - Pada pertemuan ini melanjutkan proses treatment yaitu tahap evaluasi akhir dan follow up. Pada tahap ini klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.
2.	Selasa,16Juli 2013 08.00-11.00	45×3 menit	Klien (RS,DL,SH)	Konseling Individu	Evaluasi akhir dan follow up	-	Musolla	Peneliti	Petemuan 7: - Pada pertemuan ini melanjutkan proses treatment yaitu tahap evaluasi akhir dan follow up. Pada tahap ini klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang PN
NIM 1301408024

PROGRAM HARIAN
PROGRAM HARIAN
Satuan Layanan (SATLAN)
Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Sekolah : SD N Rejosari 01
Kelas : V

Bulan : Juli 2013
Minggu : III
Peneliti : Mayang PN

No	Hari/ Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Rabu,17 Juli 2013 08.30-13.00	30×6 menit	Klien (YC,IA,SK, RS,DL,SH)	Konseling Individu	Tahap Pengakhiran	-	Musolla	Peneliti	Pertemuan 8: - Menyampaikan kepada klien bahwa proses konseling akan diakhiri dan menyampaikan terimakasih kepada klien telah bersedia mengikuti kegiatan konseling - Melihat kembali rencana perbaikan yang akan dilakukan klien - Memberikan laiseg dan laijapen secara lisan maupun tertulis kepada klien

2.	Kamis,18 Juli 2013 08.30-13.00	45 menit	Klien (AN, CIL,AS, DKF, SA, AE)	Aplikasi Instrumen	<i>Post test</i> (Penilaian setelah ekperimen)	Skala kepercayaan diri siswa saat maju di depan	Ruang Kelas	Peneliti	<i>Post Test</i> - <i>Post test</i> dilakukan untuk mengukur kembali bagaimana kepercayaan diri siswa saat menghadapi ulangan melalui konseling realita
----	--------------------------------------	----------	--	-----------------------	---	---	----------------	----------	--

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Muh. Arif Toha, S.Pd
NIP

Tersono,

Peneliti,

Mayang PN
NIM 1301408024



Lampiran 3

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN KONSELING INDIVIDU
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan :

Pemberi Layanan :

Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Permasalahan apakah yang telah dibahas dalam pertemuan kali ini berkaitan dengan masalah kepercayaan diri menghadapi ulangan?

.....

2. Langkah-langkah apa sajakah yang telah anda lakukan untuk memecahkan masalah tersebut?

.....

3. Apakah keputusan yang anda ambil berkaitan dengan masalah tersebut?

.....

4. Apakah yang anda dapatkan dari pertemuan kali ini?

- a. Hal-hal atau pemahaman apakah yang anda dapatkan dari pertemuan yang telah anda jalani?

.....

- b. Bagaimana perasaan anda setelah mendapatkan layanan tersebut?

.....

5. Menurut anda apakah layanan ini dapat membantu permasalahan anda berkaitan dengan masalah kepercayaan diri saat maju di depan kelas?

- a. Apabila ya, apa keuntungan yang anda peroleh?

.....

- b. Apabila tidak, apa keuntungan yang anda peroleh?

.....

6. Tanggapan, kesan, saran, dan harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

.....

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 1
Nama : KLIEN YC

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien menyadari bahwa kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya ketika menghadapi ulangan	Klien dapat memilih alternative bantuan untuk mencoba mengatasi permasalahannya tersebut dan klien telah memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan
Tindakan/ tingkah lak	<ol style="list-style-type: none"> 1. gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis misalnya teman laki-laki, klien jarang mengawali komunikasi dan tidak aktif berkomunikasi 2. menghindari orang yang pernah membuatnya tersinggung di depan kelas 3. Suka menyendiri dan cenderung pendiam saat mengerjakan tugas kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien lebih terbuka dengan teman sebayanya dan terlihat lebih sering berinteraksi dengan temannya dan tidak suka menyendiri lagi. 2. Klien lebih aktif untuk mengawali komunikasi dengan teman sebayanya. 3. Klien dapat menerima nasihat yang diberikan orang lain.
Perasaan	Mudah gugup jika berhadapan dengan lawan jenis, cenderung tersinggung terhadap perkataan orang lain termasuk terhadap nasihat pada saat klien	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena permasalahan yang berhubungan dengan kepercayaan diri rendah saat menghadapi ulangan dapat teratasi

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 2

Nama : KLIEN IA

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien merasakan bahwa kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam proses belajar saat klien menghadapi ulangan tetapi klien belum mampu untuk mengambil tindakan penyelesaiannya	Klien dapat memilih alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahannya tersebut
Tindakan/ tingkah laku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak terbiasa mengerjakan tugas sendiri. Karna tidak percaya dengan kemampuan dirinya. 2. sering menghindar terhadap situasi tertentu terutama saat disuruh untuk mengerjakan soal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien lebih dapat menyelesaikan tugasnya sendiri. 2. Klien lebih aktif untuk mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.
Perasaan	Merasa gugup, cemas dan takut saat menerima soal ulangan mendadak.	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena klien menjadi percaya diri saat menerima soal ulangan.

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 3**Nama : KLIEN SK**

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien menyadari bahwa kepercayaan dirinya yang rendah menghadapi ulangan dapat menghambat proses belajar di kelas	Klien dapat memilih alternative bantuan untuk mencoba mengatasi permasalahannya tersebut
Tindakan/ tingkah laku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku dan tidak rileks 2. Saat klien tidak mantap dengan jawabannya sendiri saat mengerjakan ulangan. 3. klien tidak berani untuk mengerjakan soal dengan kemampuannya sendiri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ketika mengerjakan ulangan, klien merasa rileks dan tidak tegang 2. Klien lebih mantep dengan jawabannya sendiri tanpa harus mencontek teman 3. Klien lebih berani mengemukakan jawabannya sendiri ketika mengerjakan ulangan.
Perasaan	Merasa tidak mampu melakukan lebih baik dalam segala hal dengan kondisinya yang sekarang akibat pikiran negatifnya yang terlalu fokus pada kelemahan dan kekurangannya.	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena klien mulai merasa mampu untuk bersikap objektif terhadap diri dan lingkungannya sehingga tidak terlalu fokus pada kelemahan dan kekurangannya

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 4**Nama : KLIEN RS**

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien merasakan bahwa kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam proses belajar saat klien menghadapi ulangan tetapi klien belum mampu untuk mengambil tindakan penyelesaiannya	Klien dapat memilih alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahannya tersebut
Tindakan/ tingkah laku	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan saat menghadapi ulangan 2) memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental dan fisik 3) sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi yaitu ketika menghadapi ulangan 4) Gugup saat menghadapi ulangan 5) mudah putus asa ketika gagal saat mengerjakan ulangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kecemasan dan ketegangan dari diri klien dalam menghadapi persoalan dalam menghadapi ulangan mulai mereda. 2. Klien mampu untuk menerima kekurangan dan kelemahannya di segi fisik dan mental menjadi kepercayaan diriya meningkat kembali 3. pada saat menghadapi ulangan klien sudah tidak gugup lagi 4. mampu memperbaiki diri ketika gagal saat menghadapi ulangan
Perasaan	Merasa gugup saat menghadapi ulangan	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena klien menjadi percaya diri saat menghadapi ulangan dan tidak gugup lagi.

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 5

Nama : KLIEN DL

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien merasakan bahwa kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam proses belajar saat klien menghadapi ulangan tetapi klien belum mampu untuk mengambil tindakan penyelesaiannya	Klien dapat memilih alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahannya tersebut
Tindakan/ tingkah laku	<ol style="list-style-type: none"> 1) Klien tidak percaya pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi ulangan 2) Merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan atau soal saat mengerjakan ulangan 3) Adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi 4) Ketakutan akan orang lain atau teman kelas mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan saat maju di depan kelas 5) Kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan/memutuskan sesuatu saat mengerjakan ulangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien lebih dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan 2. Klien merasa mampu untuk menyesuaikan diri dalam berbagai situasi terutama saat menghadapi ulangan 3. Klien sudah tidak ragu-ragu dalam memutuskan sesuatu saat mengerjakan ulangan 4. Klien sudah tidak takut lagi terhadap ejekan teman karena telah mengerti bahwa ejekan tersebut merupakan bagian dari saran
Perasaan	Merasa takut akan ejekan teman, ragu-ragu dalam bertindak, merasa tidak mampu atas kemampuannya saat menghadapi ulangan	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena klien menjadi percaya diri saat menghadapi ulangan

HASIL AKHIR EVALUASI KONSELING REALITA PADA KLIEN 6

Nama : KLIEN SH

Penilaian	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Pemahaman	Sebelum konseling klien merasakan bahwa kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam proses belajar saat maju di depan kelas dan lebih mudah berbicara di depan kelas tetapi klien belum mampu untuk mengambil tindakan penyelesaiannya	Klien dapat memilih alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahannya tersebut
Tindakan/ tingkah laku	<ol style="list-style-type: none"> 1) Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan banyak teman 2) Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya yaitu di dalam kelas 3) selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab misalnya ketika disuruh mengerjakan ulangan 4) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga, perilakunya terlihat kaku. 5) Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien lebih dapat mengendalikan rasa takutnya saat berbicara dihadapan banyak teman 2. Klien lebih dapat menyesuaikan diri dan menempatkan diri dalam berbagai situasi terutama saat maju di depan kelas dan lebih mudah berbicara di depan kelas sehingga tidak selalu menghindar 3. Klien lebih aktif dan perilakunya tidak kaku
Perasaan	Klien merasa takut/gemetar disaat berbicara, perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai selalu dirasakan oleh klien	Klien merasa senang dan puas mengikuti konseling karena klien menjadi percaya diri saat menghadapi



Skala Kepercayaan Diri Siswa Saat Menghadapi Ulangan



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

KATA PENGANTAR

Dalam rangka penyelesaian studi, saya bermaksud untuk mengadakan penelitian. Penelitian ini membutuhkan data dari Anda selaku siswa SDRejosari 01 Tersono. Skala kepercayaan diri saat menghadapi ulangan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri yang anda miliki terhadap pada saat menghadapi ulangan.

Sehubungan dengan hal itu, saya mohon Anda untuk mengisi skala kepercayaan diri saat menghadapi ulangan ini. Pernyataan dalam skala kepercayaan diri saat menghadapi ulangan ini tidak mengarah pada jawaban “benar” atau “salah”. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai-nilai mata pelajaran anda. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban dengan sesungguhnya sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Seluruh jawaban anda akan dijamin kerahasiaannya.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya sampaikan terima kasih.

Semarang,

Peneliti

Mayang Pramasari N.

Tabel
Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri Siswa
Saat Menghadapi Ulangan

Variabel	SubVariabel	Indikator	Deskriptor	No. Item		
Kepercayaan diri	3. Percaya diri lahir	3.1 Komunikasi	1.1.4. Kemampuan mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian	1	3	
				2		
			1.1.5. Kemampuan menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam situasi apapun	4	9	
				5		
				6		
			1.1.6. Kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain	7	8	
				8		
			3.2 Ketegasan	3.2.1 menyatakan kebutuhan secara langsung dan terus terang	10	12
					11	
		3.2.2 Keberanian bertanya dan menyatakan pendapatnya		13	15	
				14		
		3.2.3 Dapat mengungkapkan perasaan-perasaannya		16	18	
		17				
3.3 Penampilan diri	3.3.1 Berpakaian rapi	19	-			
		20				
	3.3.2 Menampakkan wajah yang berseri	21	-			
		22				
	3.3.3 Berani menjadi diri sendiri	23	-			
24						
3.4 Pengendalian Perasaan	3.4.1 Keberanian menghadapi tantangan dan resiko	25	-			
		26				
		27				
	3.4.2 Mempunyai pengendalian diri yang baik	28	-			
		29				
		30				
4. Percaya diri batin	2.5. Cinta diri	4.1.1 Kemampuan memelihara diri sendiri	31	34		
			32			
		4.1.2 Memiliki sikap Optimis	33			
			34			
			35			

		2.6. Pemahaman diri	2.2.4 Menyadari kekuatan dan kelemahan diri 2.2.5 Penerimaan diri	36 38 39 41	37 40
		2.7. Tujuan yang jelas	2.3.3 Memiliki target atau keinginan yang akan dicapai 2.3.4 Dapat mengambil keputusan	42 44 45 46	43 -
		2.8. Berfikir positif	2.4.3 memiliki cara berfikir positif terhadap suatu hal 2.4.4 dapat bersyukur	47 48 49 50	- -



PETUNJUK PENGISIAN SKALA EFIKASI DIRI

1. Isilah identitas diri anda di lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Dalam skala ini terdapat 50 butir pernyataan, pada setiap pernyataan diikuti oleh lima jawaban, yaitu :
 - SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan anda.
 - S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan anda.
 - KS : Apabila pernyataan tersebut **Kurang Sesuai** dengan anda.
 - TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan anda.
 - STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda.
3. Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda dengan cara memberi tanda silang (X) pada lembar jawaban yang telah tersedia.
4. Apabila anda salah memilih jawaban, lingkarilah tanda silang yang telah Anda pilih, kemudian buatlah tanda silang baru yang anda kehendaki.
5. Isilah semua pernyataan, jangan ada yang terlewati.

Contoh:

Lembar Pernyataan

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya tidak berani menghadapi ulangan mendadak					

- Selamat Mengerjakan -

	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
	Ketika harus maju di depan kelas saya:					
1.	Saya mengerti maksud pertanyaan dari Ibu/Bapak guru yang diberikan kepada saya					
2.	Ketika orang lain sedang berbicara, saya mampu mendengarkannya dengan penuh perhatian					
3.	Jika apa yang dibicarakan orang lain tidak sesuai dengan keinginan saya, saya tidak akan mendengarkannya dengan penuh perhatian					
4.	Saya tidak terampil berkomunikasi di depan kelas					
5.	Ketika menghadapi ulangan, saya merasa rileks					
6.	Saya berani berbicara dengan lawan jenis ketika maju di depan kelas					
7.	Saya berusaha untuk memberikan salam kepada teman-teman tanpa merasa gelisah atau takut					
8.	Saya senang apabila disuruh maju oleh guru					
9.	Saya suka menyendiri ketika berada di dalam kelas					
10.	Saya berani menolak ajakan teman apabila sedang sibuk mengerjakan PR					
11.	Saya ingin menjadi yang pertama dalam menyelesaikan ulangan					
12.	Saya tidak mengetahui kapan harus berkata “ya” atau kapan berkata “tidak” untuk menolak ajakan teman saat saya sedang mengerjakan PR					
13.	Saya berani bertanya tanpa harus ditunjuk apabila ada yang belum dimengerti					
14.	Saya berani mengemukakan pendapat tanpa harus ditunjuk oleh guru					
15.	Saya tidak lancar atau tidak berani dalam menyampaikan saran atau pendapat di depan kelas					
16.	Saya dapat mengungkapkan perasaan sedih maupun senang kepada teman ketika menghadapi ulangan					
17.	Saya mengungkapkan apa yang saya inginkan pada saat maju di depan kelas kepada orang lain/teman					
18.	Saya mengeluh sehari-hari tentang kegagalan saya saat menghadapi ulangan					
19.	Saya berpakaian rapi pada saat masuk ruang kelas					
20.	Saya tidak mengeluarkan baju saat memakai seragam sekolah ketika didalam kelas					
21.	Saya menampakkan wajah yang berseri atau tersenyum pada orang lain ketika menghadapi ulangan					

22.	Saya menampakkan senyum pada orang lain walaupun saya tidak paham dengan pelajarannya.					
23.	Saya berani menjadi diri sendiri tanpa harus mengikuti gaya orang lain saat menghadapi ulangan					
24.	Saya melakukan sesuatu atas kehendak orang lain untuk dapat mengerjakan ulangan					
25.	Saya mempunyai strategi tertentu untuk mencegah atau mengatasi setiap resiko yang akan muncul ketika saya mengerjakan ulangan					
26.	Saya tidak mau menuruti semua keinginan atau perintah teman untuk memberikan jawaban ketika ulangan walaupun beresiko tidak mempunyai teman atau ditolak untuk berteman dengan mereka					
27.	Saya merasa siap apabila ada ulangan secara mendadak					
28.	Saya dapat mengendalikan amarah pada saat diejek teman					
29.	Saya berbicara gagap dengan sering mengatakan “eee...” atau “anu...” dalam berbicara dihadapan orang banyak					
30.	Pada saat menghadapi ulangan, Saya tidak mengalami perasaan panik, gugup, cemas ataupun keringat dingin keluar					
31.	Saya tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan pada saat mengerjakan ulangan					
32.	Saya tidak merusak diri dengan memiliki dendam kepada teman yang mengejek saya saat saya					
33.	Saya tidak mudah putus asa walau sering mengalami kegagalan pada saat mengerjakan ulangan					
34.	Saya tidak optimis untuk bisa berani mengerjakan ulangan					
35.	Saya termotivasi untuk menjadi diri yang lebih baik pada saat mengerjakan ulangan					
36.	Saya dapat mengenali kelebihan yang ada pada diri saya ketika mengerjakan ulangan					
37.	Saya tidak dapat mengembangkan kemampuan diri sepenuhnya saat menghadapi ulangan					
38.	Saya ingin tahu pendapat orang lain, agar dapat memahami diri saya sendiri					
39.	Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri sehingga saya berani mengerjakan ulangan dengan kemampuan saya sendiri					
40.	Kritikan dari orang lain pada diri saya membuat saya menjadi terpuruk					
41.	Saya dapat menerima keadaan diri saya walaupun terdapat kekurangan di tubuh bagian tertentu					

42	Saya menentukan sendiri tujuan atau target apa yang akan saya capai saat mengerjakan ulangan					
43	Saya belum menetapkan cita-cita apa yang akan saya capai saat mengerjakan ulangan					
44	Saya sudah menetapkan apa yang akan dilakukan jika disuruh melakukan ulangan remedial					
45	Saya dapat mengambil keputusan yang terbaik untuk diri sendiri saat menghadapi ulangan					
46	Saya tidak menyalah-nyalahkan waktu yang terlewat begitu saja saat ada kesempatan waktu untuk belajar sebelum menghadapi ulangan					
47	Saya berusaha tegar, sabar, atau tabah dalam menghadapi persoalan yang terjadi saat mengerjakan ulangan					
48	Saya percaya bahwa semua masalah yang terjadi pada saat ulangan dapat diselesaikan					
49	Saya bersedia menyediakan waktu dan energy untuk belajar karena percaya keberanian untuk menyelesaikan ulangan dengan baik akan terwujud					
50	Saya dapat menerima kenyataan yang saya alami saat menghadapi ulangan					



HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 1 (YC)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 6. Melakukan kontrak waktu dengan klien 7. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 8. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			9. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	3. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 4. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 5. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien	Klien mengungkapkan tentang : 4. gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis. 5. keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 6. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut	Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai sikapnya yang kurang percaya diri dalam menghadapi ulangan, merasa gugup. Apa yang sebenarnya diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan maju di depan kelas dan klien membuat komitmen untuk mencapai keinginannya tersebut.
3.	Eksplorasi arah dan	Klien dapat mengetahui arah	5. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan	1. klien mengungkapkan tindakan yang selama ini	klien dapat mengungkapkan perilaku

	tindakan (Direction and doing)	perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	<p>klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan,</p> <p>6. peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini,</p> <p>7. peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat menghadapi ulangan</p> <p>8. peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri menghadapi ulangan.</p>	<p>dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu:</p> <p>d. gugup jika berhadapan dan berkomunikasi dengan lawan jenis.</p> <p>e. menghindari orang yang pernah membuatnya tersinggung.</p> <p>f. suka menyendiri dan cenderung pendiam</p> <p>2. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>4. Gerak-gerak klien tidak tenang saat menghadapi ulangan</p>	yang selama ini pernah dilakukan saat menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.
4.	Evaluasi diri	Klien dapat	Peneliti membantu klien	4. Klien mengevaluasi	Klien menyadari bahwa

	(self evaluation)	mengevaluasi setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	melakukan evaluasi diri terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan. 5. klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan. 6. klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat mengerjakan ulangan.	perilakunya selama ini hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu: 4. Klien mencoba aktif dengan teman sebayanya 5. Klien mencoba lebih aktif untuk mengawali	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

		menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.		komunikasi dengan teman sebayanya ketika menghadapi ulangan. 6. Klien mencoba menerima nasihat yang diberikan orang lain ketika klien menghadapi ulangan.	
6.	Evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien.	1. klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 2. klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh	klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanan secara maksimal

HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 2 (IA)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			<p>netral</p> <p>5. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya</p>		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	<p>1. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p> <p>2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>3. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien</p>	<p>Klien mengungkapkan tentang :</p> <p>1. Tidak terbiasa mengerjakan soal dengan kemampuan sendiri sehingga gugup</p> <p>2. sering menghindari terhadap situasi tertentu</p> <p>3. keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>4. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut</p>	<p>Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai sikapnya yang tidak terbiasa mengerjakan soal dengan kemampuannya sendiri sehingga gugup disaat menghadapi ulangan, sering menghindari terhadap situasi tertentu.</p> <p>Apa yang sebenarnya diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dan klien membuat komitmen untuk mencapai keinginannya tersebut.</p>
3.	Eksplorasi arah dan	Klien dapat mengetahui arah	1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan	1. klien mengungkapkan tindakan yang selama ini	klien dapat mengungkapkan perilaku

	tindakan (Direction and doing)	perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	<p>klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan,</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini, 3. peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat menghadapi ulangan 4. peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 	<p>dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tidak terbiasa untuk berkomunikasi di depan orang banyak sehingga gugup disaat berbicara dengan teman-temannya di depan kelas b. sering menghindar terhadap situasi tertentu <ol style="list-style-type: none"> 2. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan 3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 4. Gerak-gerak klien tidak tenang saat menghadapi ulangan. 	yang selama ini pernah dilakukan saat menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.
4.	Evaluasi diri	Klien dapat	Peneliti membantu klien	1. Klien mengevaluasi	Klien menyadari bahwa

	(self evaluation)	mengevaluasi setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	melakukan evaluasi diri terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	<p>tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan.</p> <p>2. Klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan.</p> <p>3. Klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menghadapi ulangan.</p>	perilakunya selama ini hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	<p>Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu:</p> <p>1. Klien mencoba untuk terbiasa berkomunikasi di depan orang banyak</p>	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

		dilaksanakan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.		sehingga tidak gugup 2. Klien mencoba untuk tidak menghindar terhadap situasi tertentu	
6.	evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien	1. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 2. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh	klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanan secara maksimal

HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 3 (SK)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			5. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat maju di depan kelas 2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat maju di depan kelas 3. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien 	<p>Klien mengungkapkan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku dan tidak rileks 2. Saat klien maju di depan kelas, klien cenderung untuk diam karena berani mengemukakan atau menyampaikan pendapat dan saran. 3. klien tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya dikarenakan takut salah akan pendapat yang disampaikan. 4. keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 5. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal 	Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai sikapnya yang tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya di depan kelas dikarenakan takut salah akan pendapat yang disampaikan, Saat klien menghadapi ulangan, klien cenderung untuk diam karena berani mengemukakan atau menyampaikan pendapat dan saran, klien terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku dan tidak rileks. Apa yang sebenarnya diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi

				mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut	ulangan klien membuat komitmen untuk mencapai keinginannya tersebut.
3.	Eksplorasi arah dan tindakan (Direction and doing)	Klien dapat mengetahui arah perilaku yang dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, 2. peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini, 3. peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat maju di depan kelas 4. peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat maju di depan kelas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku dan tidak rileks b. Saat klien maju di depan kelas, klien cenderung untuk diam karena berani mengemukakan atau menyampaikan pendapat dan saran. c. klien tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya dalam 	klien dapat mengungkapkan perilaku yang selama ini pernah dilakukan menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.

				<p>menghadapi ulangan dikarenakan takut salah akan pendapat yang disampaikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan 3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 4. Gerak-gerik klien tidak tenang saat menghadapi ulangan. 	
4.	Evaluasi diri (self evaluation)	Klien dapat mengevaluasi setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	Peneliti membantu klien melakukan evaluasi diri terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengevaluasi tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan. 2. Klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan 	Klien menyadari bahwa perilakunya selama ini hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

				<p>dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan.</p> <p>3. Klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menghadapi ulangan.</p>	
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	<p>Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mencoba untuk tidak terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya tidak terlihat kaku dan rileks 2. Saat klien menghadapi ulangan, klien mencoba untuk berani mengemukakan atau menyampaikan pendapat dan saran. 	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

				3. klien akan mencoba berani untuk mengemukakan pendapatnya dalam menghadapi ulangan	
6.	evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 2. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh 	klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanan secara maksimal

HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 4 (RS)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			5. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 3. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien 	<p>Klien mengungkapkan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan saat maju di depan kelas 2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental dan fisik 3. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi yaitu ketika menghadapi ulangan 4. Gugup dan terkadang bicara gagap 5. Mudah putus asa ketika gagal saat menghadapi ulangan 6. Keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 7. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal 	Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai sikapnya yang mudah cemas dalam menghadapi persoalan saat maju di depan kelas, memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental dan fisik , sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi yaitu ketika maju di depan kelas, gugup dan terkadang bicara gagap saat maju di depan kelas, mudah putus asa ketika gagal saat maju di depan kelas. Apa yang sebenarnya diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dan klien membuat komitmen untuk mencapai

				mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut	keinginannya tersebut.
3.	Eksplorasi arah dan tindakan (Direction and doing)	Klien dapat mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, 2. Peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini, 3. Peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat menghadapi ulangan 4. Peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan saat menghadapi ulangan b. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental dan fisik c. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi yaitu ketika menghadapi ulangan d. Gugup dan terkadang bicara gagap menghadapi ulangan e. Mudah putus asa ketika gagal saat menghadapi ulangan 2. Klien berfikir 	klien dapat mengungkapkan perilaku yang selama ini pernah dilakukan saat menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.

				<p>kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri menghadapi ulangan 4. Gerak-gerik klien tidak tenang saat menghadapi ulangan. 	
4.	Evaluasi diri (self evaluation)	Klien dapat mengevaluasi setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	Peneliti membantu klien melakukan evaluasi diri terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengevaluasi tindakannya bahwa selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan. 2. Klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan 3. Klien menyadari 	Klien menyadari bahwa perilakunya selama ini hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

				tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menghadapi ulangan.	
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 4. Klien mencoba untuk tidak terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya tidak terlihat kaku dan rileks 5. Klien mencoba untuk tidak cemas dalam menghadapi persoalan saat menghadapi ulangan 6. Klien mencoba untuk tidak gugup dan tidak bicara gagap saat menghadapi ulangan 7. Klien mencoba untuk tidak mudah putus asa ketika gagal saat menghadapi ulangan 	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

6.	evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan. 2. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh 	Klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat maju di depan kelas meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanan secara maksimal
----	------------------------------	---	--	---	---

HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 5 (DL)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			5. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 3. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien 	<p>Klien mengungkapkan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien tidak percaya pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi ulangan 2. Merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan atau soal saat menghadapi ulangan 3. Adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi 4. Ketakutan akan orang lain atau teman kelas mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan 5. Kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan/ memutuskan sesuatu saat menghadapi ulangan 6. Keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri 	Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai sikapnya yang tidak percaya pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi ulangan, merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan atau soal saat menghadapi ulangan, adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi, ketakutan akan orang lain atau teman kelas mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan saat menghadapi ulangan, kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan/ memutuskan sesuatu saat menghadapi ulangan. Apa yang sebenarnya

				<p>saat menghadapi ulangan</p> <p>7. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut</p>	<p>diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dan klien membuat komitmen untuk mencapai keinginannya tersebut.</p>
3.	Eksplorasi arah dan tindakan (Direction and doing)	<p>Klien dapat mengetahui arah perilaku yang dilakukan selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, 2. Peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini, 3. Peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat menghadapi ulangan 4. Peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Klien tidak percaya pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi ulangan b. Merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan atau soal saat menghadapi ulangan c. Adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi d. Ketakutan akan orang lain atau teman kelas 	<p>Klien dapat mengungkapkan perilaku yang selama ini pernah dilakukan saat menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.</p>

				<p>mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan saat menghadapi ulangan</p> <p>e. Kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan/ memutuskan sesuatu saat menghadapi ulangan</p> <p>2. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>4. Gerak-gerik klien tidak tenang saat menghadapi ulangan.</p>	
4.	Evaluasi diri (self	Klien dapat mengevaluasi	Peneliti membantu klien melakukan evaluasi diri	1. Klien mengevaluasi tindakannya bahwa	Klien menyadari bahwa perilakunya selama ini

	evaluation)	setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	<p>selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan 3. Klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menghadapi ulangan. 	hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	<p>Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien akan percaya pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi ulangan 2. Klien akan mampu 	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

		menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.		<p>mengatasi persoalan atau soal saat menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien akan mencoba untuk tidak takut akan orang lain atau teman kelas mengejek pendapat atau apa yang ia bicarakan saat menghadapi ulangan</p> <p>4. Klien akan mencoba untuk menentukan/ memutuskan sesuatu saat menghadapi ulangan</p>	
6.	evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk	<p>1. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p> <p>2. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi</p>	Klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanan secara maksimal

			<p>menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien</p>	<p>ulanganasalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh</p>	
--	--	--	---	---	--



HASIL KONSELING KEPERCAYAAN DIRI SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN PADA KLIEN 6 (SH)

No.	Tahapan Konseling Realita	Indikator Keefektifan	Tindakan Peneliti	Perilaku Klien	Evaluasi
1.	Keterlibatan (Involvement)	Konselor akrab dengan klien, klien terbuka, sukarela dan nyaman untuk mengungkapkan permasalahannya	<p>Peneliti memantapkan kesediaan klien untuk dibantu, sehingga klien mengikuti kegiatan konseling dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.</p> <p>Peneliti menjelaskan tata cara konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kedatangan klien dengan terbuka 2. Melakukan kontrak waktu dengan klien 3. Menjelaskan pengertian, asas dalam konseling tujuan yang ingin dicapai, serta batasan peran antara konselor dan klien 4. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan membuka pembicaraan dengan membahas topik netral 	<p>Klien menanggapi peneliti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu pertemuan konseling kurang lebih 40 menit 2. Klien percaya terhadap kerahasiaan konseling tentang masalah klien 3. Klien merespon topik netral dengan pembicaraan 4. Klien sukarela dan mencoba terbuka dan sukarela mengungkapkan permasalahannya tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan. 	<p>Pada awal pertemuan klien merasa canggung mengikuti proses konseling, kemudian klien mulai mengerti maksud dan tujuan dari peneliti. Klien terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan konselor</p>

			5. Peneliti berusaha agar klien dengan sukarela dan terbuka menceritakan masalah yang sedang dialaminya		
2.	Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)	Klien mengungkapkan apa yang sebenarnya diinginkan, dibutuhkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan, klien membuat komitmen untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya serta persepsi klien mengenai kepercayaan diri saat menghadapi ulangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi keinginan klien dari memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 2. Peneliti mengeksplorasi persepsi klien dari rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi ulangan 3. Peneliti menanyakan komitmen klien untuk mencapai keinginan klien 	<p>Klien mengungkapkan tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan banyak teman 2. Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya yaitu di dalam kelas 3. selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab 4. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain khususnya di depan kelas sehigga perilakunya terlihat kaku. 5. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya 	<p>Klien mengungkapkan permasalahannya mengenai perasaan yang takut/gemetar disaat berbicara dihadapan banyak teman, perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya yaitu di dalam kelas, selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab misalnya ketika disuruh maju di depan kelas, terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain khususnya di depan kelas sehigga perilakunya terlihat kaku, pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan. Apa yang</p>

				<p>memang mempunyai banyak kekurangan.</p> <p>6. Keinginannya untuk dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>7. klien membuat komitmen akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai keinginannya tersebut</p>	<p>sebenarnya diinginkan klien dari kepercayaan diri saat menghadapi ulangan dan klien membuat komitmen untuk mencapai keinginannya tersebut.</p>
3.	Eksplorasi arah dan tindakan (Direction and doing)	<p>Klien dapat mengetahui arah perilaku yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti mengeksplorasi tindakan yang dilakukan klien selama ini berhubungan dengan kepercayaan diri saat maju di depan kelas, 2. Peneliti mengeksplorasi pikiran klien tentang kepercayaan diri saat menghadapi ulangan selama ini, 3. Peneliti mengeksplorasi perasaan klien saat menghadapi ulangan 4. Peneliti mengeksplorasi fisiologi klien tentang kepercayaan diri saat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengungkapkan tindakan yang selama ini dilakukan berhubungan dengan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan banyak teman b. Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya yaitu di dalam kelas c. selalu menghindar 	<p>Klien dapat mengungkapkan perilaku yang selama ini pernah dilakukan saat menghadapi ulangan meliputi tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi klien saat menghadapi ulangan.</p>

			menghadapi ulangan	<p>dari tugas atau tanggung jawab</p> <p>d. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku.</p> <p>e. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.</p> <p>2. Klien berfikir kepercayaan dirinya yang rendah dapat menghambat dalam interaksinya dan proses belajarnya ketika menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien sering merasa gelisah tidak memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan</p> <p>4. Gerak-gerik klien tidak tenang saat menghadapi ulangan.</p>	
4.	Evaluasi diri (self	Klien dapat mengevaluasi	Peneliti membantu klien melakukan evaluasi diri	1. Klien mengevaluasi tindakannya bahwa	Klien menyadari bahwa perilakunya selama ini

	evaluation)	setiap tindakan yang pernah dilakukan selama ini.	terhadap tindakannya selama ini saat menghadapi ulangan.	<p>selama ini tindakan klien semakin membuat klien malas dan adanya ketakutan untuk menghadapi ulangan.</p> <p>2. Klien menyadari pikiran dan perasaan selama ini tentang kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan semakin membuat klien takut untuk menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien menyadari tindakannya selama ini hanya membuat klien takut dan tidak percaya pada kemampuan sendiri saat menghadapi ulangan.</p>	hanya menyulitkan klien untuk dapat mencapai tujuannya yaitu dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan
5.	Rencana dan tindakan (panning)	Klien membuat rencana tindakan yang sesuai dengan keinginannya sendiri, sederhana, mudah diamati, dapat dinilai dan dilaksanakan terus-	Peneliti membantu klien membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	<p>Klien menyusun rencana tindakan dengan bantuan peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu:</p> <p>1. Klien akan mencoba untuk tidak memiliki perasaan takut/gemetar</p>	Klien dapat membuat rencana tindakan yang dapat membantu klien untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan

		menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.		<p>disaat berbicara dihadapan banyak teman</p> <p>2. Klien akan mencoba untuk tidak menghindar dari tugas atau tanggung jawab misalnya ketika disuruh menghadapi ulangan</p> <p>3. Klien akan mencoba untuk tidak terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain khususnya di depan kelas sehingga perilakunya terlihat kaku.</p>	
6.	evaluasi akhir dan follow up	Klien dapat melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan.	Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan perkembangan pada klien. pada tahap ini peneliti juga memberikan dorongan pada klien agar semakin termotivasi untuk melaksanakan rencana tindakannya sehingga klien dapat meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi ulangan dengan	<p>3. Klien merasa senang dapat mencoba melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri saat maju di depan kelas.</p> <p>4. Klien akan terus mencoba melaksanakan rencana tindakan tersebut dan klien yakin</p>	Klien merasa senang dapat mencoba rencana tindakan yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi ulangan meskipun belum semua rencana tindakan terlaksanakan secara maksimal

			baik dan semakin yakin atas kemampuannya kalau dirinya mampu untuk menghadapi ulangan. Peneliti menanyakan perubahan klien dari sebelum konseling dan setelah konseling serta perasaan klien	kalau dirinya dapat memiliki kepercayaan diri saat menghadapi ulangan asalkan dapat melaksanakan rencana tindakan tersebut secara sungguh-sungguh	
--	--	--	--	---	--



Lampiran 7

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Komunikasi (Pre Test)	6	15.1667	1.72240	12.00	17.00
Komunikasi (Post Test)	6	26.5000	3.39116	21.00	31.00

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Komunikasi (Post Test) - Komunikasi (Pre Test) Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. Komunikasi (Post Test) < Komunikasi (Pre Test)

b. Komunikasi (Post Test) > Komunikasi (Pre Test)

c. Komunikasi (Post Test) = Komunikasi (Pre Test)

Test Statistics^b

	Komunikasi (Post Test) - Komunikasi (Pre Test)
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ketegasan (Pre test)	6	18.5000	3.33167	12.00	21.00
Ketegasan (Post test)	6	30.0000	3.40588	26.00	34.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ketegasan (Post test) - Ketegasan (Pre test) Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

- a. Ketegasan (Post test) < Ketegasan (Pre test)
- b. Ketegasan (Post test) > Ketegasan (Pre test)
- c. Ketegasan (Post test) = Ketegasan (Pre test)

Test Statistics^b

	Ketegasan (Post test) - Ketegasan (Pre test)
Z	-2.214 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penampilan Diri (Pre Test)	6	11.8333	.98319	11.00	13.00
Penampilan Diri (Post Test)	6	19.8333	3.06050	17.00	24.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penampilan Diri (Post Test) - Penampilan Diri (Pre Test)	6 ^a	.00	.00
Negative Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Positive Ranks	0 ^c		
Ties	6		
Total			

- a. Penampilan Diri (Post Test) < Penampilan Diri (Pre Test)
 b. Penampilan Diri (Post Test) > Penampilan Diri (Pre Test)
 c. Penampilan Diri (Post Test) = Penampilan Diri (Pre Test)

Test Statistics^b

	Penampilan Diri (Post Test) - Penampilan Diri (Pre Test)
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. Based on negative ranks.
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pengendalian Perasaan (pre test)	6	11.6667	1.36626	10.00	13.00
Pengendalian Perasaan (post test)	6	17.8333	2.78687	13.00	21.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengendalian Perasaan (post test) - Pengendalian Perasaan (pre test)	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Pengendalian Perasaan (post test) < Pengendalian Perasaan (pre test)

b. Pengendalian Perasaan (post test) > Pengendalian Perasaan (pre test)

c. Pengendalian Perasaan (post test) = Pengendalian Perasaan (pre test)

Test Statistics^b

	Pengendalian Perasaan (post test) - Pengendalian Perasaan (pre test)
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Cinta diri (Pre test)	6	9.8333	1.16905	8.00	11.00
Cinta diri (Post test)	6	14.6667	2.33809	11.00	18.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Cinta diri (Post test) - Cinta diri (Pre test) Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. Cinta diri (Post test) < Cinta diri (Pre test)

b. Cinta diri (Post test) > Cinta diri (Pre test)

c. Cinta diri (Post test) = Cinta diri (Pre test)

Test Statistics^b

	Cinta diri (Post test) - Cinta diri (Pre test)
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pemahaman Diri (Pre test)	6	12.3333	1.03280	11.00	14.00
Pemahaman Diri (Post test)	6	18.1667	1.83485	16.00	21.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pemahaman Diri (Post test) - Pemahaman Diri (Pre test)	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Pemahaman Diri (Post test) < Pemahaman Diri (Pre test)

b. Pemahaman Diri (Post test) > Pemahaman Diri (Pre test)

c. Pemahaman Diri (Post test) = Pemahaman Diri (Pre test)

Test Statistics^b

	Pemahaman Diri (Post test) - Pemahaman Diri (Pre test)
Z	-2.226 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tujuan yang jelas (Pre test)	6	12.3333	.81650	11.00	13.00
Tujuan yang jelas (Post test)	6	20.0000	3.03315	16.00	23.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tujuan yang jelas (Post test) - Tujuan yang jelas (Pre test)	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. Tujuan yang jelas (Post test) < Tujuan yang jelas (Pre test)
- b. Tujuan yang jelas (Post test) > Tujuan yang jelas (Pre test)
- c. Tujuan yang jelas (Post test) = Tujuan yang jelas (Pre test)

Test Statistics^b

	Tujuan yang jelas (Post test) - Tujuan yang jelas (Pre test)
Z	-2.232 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Berpikir Positif (Pre Test)	6	10.3333	1.03280	9.00	12.00
Berpikir Positif (Post Test)	6	17.0000	2.68328	14.00	20.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Berpikir Positif (Post Test) - Berpikir Positif (Pre Test)	0 ^a	.00	.00
	6 ^b	3.50	21.00
	0 ^c		
Total	6		

a. Berpikir Positif (Post Test) < Berpikir Positif (Pre Test)

b. Berpikir Positif (Post Test) > Berpikir Positif (Pre Test)

c. Berpikir Positif (Post Test) = Berpikir Positif (Pre Test)

Test Statistics^b

	Berpikir Positif (Post Test) - Berpikir Positif (Pre Test)
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	6	102.0000	5.93296	92.00	109.00
Post Test	6	164.0000	15.91226	137.00	179.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Post Test - Pre Test Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Post Test - Pre Test Ties	0 ^c		
Post Test - Pre Test Total	6		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^b

	Post Test - Pre Test
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

FOTO SISWA SAAT MENGHADAPI ULANGAN





