

KONSELING REALITA UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK

Anita Dewi Astuti¹, Indriani Puji Hastanti²

^{1,2}IKIP PGRI Wates Yogyakarta
E-mail: anitanayata@gmail.com / 081328204498

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan ciri utama seseorang memiliki penerimaan diri yang baik. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik mampu menerima diri apa adanya dan bisa mencapai aktualisasi diri. Namun pada kenyataannya belum semua orang memiliki penerimaan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Tahun Pelajaran 2020/2021. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah guru bimbingan dan konseling dan peserta didik kelas X yang memiliki masalah terkait penerimaan diri. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan skala penerimaan diri. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan pembahasan. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan realita dapat meningkatkan penerimaan diri peserta didik, dibuktikan dengan terlaksananya rencana yang dibuat oleh peserta didik saat proses konseling.

Kata Kunci: Konseling realita; Penerimaan diri

ABSTRACT

Mental health is the main characteristic of a person having good self-acceptance. A person with good self-acceptance is able to accept himself as he is and can achieve self-actualization. Although in reality not everyone has a good self-acceptance. This study aims to determine the implementation of individual counseling services with a reality approach to increase self-acceptance of students in class X State Senior High School 1 Kokap in the 2020/2021 academic year. The type of research used in this research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK). In this study, the research subjects were guidance and counseling teachers and class X students who had problems related to self-acceptance. Data collection techniques using the method of observation, interviews and self-acceptance scale. The data analysis technique uses data reduction, data presentation and discussion. Based on the results of data analysis shows that individual counseling with a reality approach can increase students' self-acceptance, as evidenced by the implementation of plans made by students during the counseling process

Keywords: Reality Counseling, Self-Acceptance

PENDAHULUAN

Seseorang dalam menjalani kehidupan berusaha untuk mencari dan mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dimaksud tersebut berkaitan dengan kesejahteraan, kenikmatan atau kepuasan yang ditandai dengan sikap menerima, memperoleh kasih sayang dan berprestasi. Dijelaskan menurut Al-Mighwar dalam (Tholiah, 2017) penerimaan sebagai salah satu faktor dalam memperoleh kebahagiaan baik itu penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Menurut pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dalam memperoleh kebahagiaan seorang individu harus mempunyai penerimaan diri (*self acceptance*). Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kenyataan yang ada pada dirinya sendiri secara menyeluruh termasuk menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup serta lingkungan pergaulan (Putri, 2018). Namun pada kenyataannya masih banyak individu yang belum bisa memahami identitas jati dirinya sehingga berakhir pada ketidakmampuannya dalam menerima dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri rendah ditandai dengan sikap: (1) mudah putus asa, (2) malu, (3) merasa salah dengan dirinya sendiri, (4) merasa tidak berguna, (5) iri dengan keberhasilan yang dicapai orang lain, (6) sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain (Husniyati, 2009). Tak luput juga peserta didik SMA yang berada pada masa remaja jika memiliki penerimaan diri rendah akan rentan menghadapi tekanan dan kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, motivasi yang kurang dan sikap berjuang yang menyusut (Heriyadi, 2013). Pada akhirnya aktualisasi diri pada remaja tidak akan berkembang sesuai harapan.

Setiap individu termasuk peserta didik SMA Negeri 1 Kokap semestinya memiliki penerimaan diri yang baik, namun pada kenyataannya tingkat penerimaan diri yang dimiliki peserta didik berbeda-beda, bahkan masih dijumpai peserta didik dengan penerimaan diri rendah. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dapat diketahui bahwa keadaan penerimaan diri yang ada pada peserta didik cukup bervariasi yaitu tinggi, sedang dan rendah. Peserta didik dengan penerimaan diri yang tinggi dan sedang tentu masih memerlukan dukungan dan peningkatan kembali agar penerimaan dirinya semakin baik.

Gejala penerimaan diri yang tinggi yaitu mampu menerima diri baik fisik maupun segala pencapaian yang telah dilalui, percaya diri, dan optimis

akan masa depan. Gejala penerimaan diri rendah ditandai dengan perasaan minder dalam bergaul baik dikarenakan masalah ekonomi maupun fisik peserta didik itu sendiri, sikap menghindari teman sekelas, dan keraguan dalam menghadapi masa depan. Apabila penerimaan diri yang masih rendah dibiarkan saja maka akan berakibat pada perkembangan belajar berikutnya, peserta didik akan kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya. Oleh karena itu, harus dilakukan peningkatan penerimaan diri peserta didik agar tidak menimbulkan hambatan pada perkembangan berikutnya.

Salah satu pihak yang memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam menangani peserta didik dengan penerimaan diri rendah adalah guru Bimbingan dan Konseling. Selama ini upaya dan hasil layanan bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik kelas X masih belum sesuai harapan. Keterbatasan waktu yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan program layanan sebagai salah satu faktor yang menghambat keberhasilan peningkatan penerimaan diri peserta didik.

Sebagai guru BK mestinya memiliki kreativitas dan keterampilan dalam memanfaatkan beragam layanan yang diberikan kepada peserta didik dengan tujuan sebagai fasilitator dalam membantu pembentukan karakter menjadi pribadi yang mandiri, mempunyai kemampuan mengelola diri menjadi individu yang lebih baik (Astuti & Lestari, 2020). Guru BK harus tepat dalam menggunakan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan dasar atau layanan responsif yang di dalamnya terdapat layanan konseling individu (Fitri, 2015).

Keberhasilan dalam melaksanakan konseling individu salah satunya ditentukan dari kesesuaian antara pendekatan yang digunakan dengan masalah yang dipecahkan. Dari berbagai pendekatan konseling, salah satu pendekatan yang tepat diterapkan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik adalah pendekatan realita. Konsep dasar dari pendekatan realita adalah mengajarkan setiap individu untuk bertanggung jawab (Glasser, 2010). sehingga mendorong individu untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya yang bersifat universal, sementara keinginan masing-masing individu bersifat unik. Konseling individu dengan pendekatan realita bertujuan mendorong individu untuk memahami dunia nyatanya.

Konseling realita berfokus pada tingkah laku seseorang selain itu sebagai terapi yang langsung

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

diberikan kepada konseli bersifat praktis dan relatif sederhana (Bariyyah et al., 2018). Pendekatan realita berasumsi bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengubah hidupnya tetapi juga harus bisa bertanggung jawab atas pilihannya (Juita et al., 2021). Penggunaan pendekatan realita diharapkan dapat membantu menolong mengontrol hidup seseorang menjadi pribadi yang lebih baik, dapat berperilaku secara realistis sesuai kondisi yang ada dan bertanggung jawab.

Konseling realita yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik harus dirancang dengan perencanaan yang matang, terinci dan sistematis sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh konseli. Konseli dibantu dalam menentukan tingkah laku barunya, sehingga nantinya konseli dapat mengungkapkan harapan dan keinginannya, mempunyai perilaku yang bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat merubah anggapan buruk tentang dirinya sendiri yang kurang berguna dan lebih optimis dalam menatap masa depan.

Merujuk dari ulasan di atas, peneliti tertarik untuk memberikan layanan sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan asumsi bahwa penerimaan diri peserta didik dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan realita. Dari asumsi tersebut peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta didik”. Alasan yang mendasari dipilihnya judul tersebut adalah berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya masih ditemukan beberapa peserta didik dengan penerimaan diri rendah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui keefektifan konseling individu dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik X SMA Negeri I Kokap Kulon Progo.

METODE

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling sebagai salah satu cara strategis bagi guru Bimbingan dan Konseling sebagai upaya memperbaiki pendidikan yang diselenggarakan dalam konteks layanan kelas dan peningkatan kualitas program sekolah secara menyeluruh (Sukiman, 2011). Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Kulon Progo Tahun pelajaran

2020/2021 yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juli 2021. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Teknik ini dilakukan karena adanya beberapa pertimbangan, yakni dengan alasan dapat ditentukan sendiri siapa atau sampling mana yang akan ditarik sebagai sampel. Sebab telah diketahui sebelumnya sampel yang diambil memiliki ciri, karakteristik tertentu yang dapat menjawab permasalahan berdasarkan tujuan dalam penelitian (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian PTBK ini, peneliti memfokuskan pada meningkatkan penerimaan diri peserta didik, yaitu dengan merencanakan pelaksanaan layanan konseling individu yang dilaksanakan dengan dua siklus. Jika dalam pelaksanaan siklus pertama sudah mendapatkan hasil yang belum sesuai dengan keinginan, maka dapat dilakukan siklus kedua untuk menyempurnakan hasil yang ingin diperoleh. Dalam satu putaran siklus terbagi menjadi empat tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan (observasi), refleksi. Dalam tahap pelaksanaan dilaksanakan konseling realita dengan tahap sebagai berikut: pembinaan hubungan baik, keinginan (*want*), arahan (*doing*), evaluasi (*evaluation*) dan rencana (*planning*).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan skala psikologis. Observasi meliputi lembar hasil pengamatan yang digunakan untuk melihat hasil dari layanan konseling individu. Wawancara meliputi wawancara terstruktur yang ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling, sedangkan wawancara tidak terstruktur digunakan untuk mewawancarai peserta didik. Kemudian skala psikologis meliputi skala penerimaan diri, hal ini dilakukan agar data yang diperoleh tidak hanya dari pengamatan tetapi juga bisa mendapatkan data dari kondisi peserta didik yang sedang dialami.

Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan jenis validitas yang digunakan adalah *Construct Validity*, karena butir-butir dalam instrumen dikembangkan berdasarkan dasar konstruksi teoritik. Dalam menguji validitas konstruk, instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu yang selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan (Sugiyono, 2013). Dikarenakan responden dalam layanan konseling individu sebanyak 3 orang, jadi validitas yang dilakukan hanya sampai dengan konsultasi dengan para ahli yang sudah memiliki pengalaman empiris di lapangan. Ahli disini peneliti menunjuk salah satu dosen dan guru bimbingan dan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

konseling di SMA N 1 Kokap sebagai penguji validitas.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis kualitatif. Analisis data dilaksanakan sejak sebelum memasuki kegiatan, selama dilaksanakan kegiatan, dan sesudah dilaksanakan kegiatan nilai peserta didik dikategorikan nilai naik, cukup, dan kurang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan daya, mengorganisasikan daya, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Widiasworro, 2017). Analisis yang digunakan yaitu reduksi data (memilah data), mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data) dan menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dalam rangka mengetahui kriteria nilai sesuai kriteria yang diperoleh, dipergunakan perhitungan sebagai berikut.

$$\text{Nilai tertinggi} = 5 \times 30 = 150$$

$$\text{Nilai terendah} = 1 \times 30 = 30$$

$$\text{Rentang nilai} = 150 - 30 = \frac{120}{5} = 24$$

Tabel 1
Kriteria Penerimaan Diri

No	Rentang Nilai	Kriteria
1	126-150	Sangat Tinggi
2	101-125	Tinggi
3	76-100	Sedang
4	51-75	Rendah
5	50 >	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling individu dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Pada setiap proses konseling ini akan digambarkan secara singkat pada uraian dibawah ini.

1. Kondisi awal dari peserta didik

Pada pertemuan pertama, peserta didik terlebih dahulu diminta untuk mengisi skala penerimaan diri yang terlebih dahulu dibacakan petunjuk pengisiannya oleh peneliti dan peserta didik diminta mengisi secara jujur sesuai dengan keadaan yang mereka hadapi atau yang mereka alami saat ini yang berhubungan dengan masalah penerimaan diri. Tujuan dari pengisian skala penerimaan diri adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran penerimaan diri

yang dialami peserta didik sebelum diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan realita. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta didik 1 (NHR) memiliki persentase 69% yang termasuk dalam kategori tinggi, peserta didik 2 (ES) dengan 67% termasuk kategori sedang dan peserta didik 3 (Y) dengan 66% termasuk dalam kategori sedang.

2. Siklus I

Berdasarkan gambaran kondisi awal peserta didik yang telah disebutkan di atas, maka peneliti akan melakukan tindakan siklus 1 untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Siklus tindakan yang dilakukan dimulai dari perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*). Sebelum pelaksanaan tindakan dimulai, pada tahap ini dilakukan berbagai persiapan dan perencanaan. Pada setiap pertemuan membutuhkan waktu sekitar 40 menit setiap peserta didik. Dalam pelaksanaan tindakan ini, peneliti memerlukan waktu untuk beberapa kali pertemuan. Pertemuan tersebut dilakukan selama 3 kali. Untuk penjelasannya dapat dilihat secara lebih rinci yaitu sebagai berikut.

a. Konseli 1 (NHR)

Pertemuan 1

Hari/ tanggal : Kamis, 3 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh konselor yaitu membina hubungan baik dengan konseli guna menerapkan sikap dasar untuk memfasilitasi perubahan pada konseli, menjalin kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan mampu memahami acuan sudut pandang dalam diri konseli. Selanjutnya konseli mengungkapkan permasalahannya bahwa selama ini konseli merasa susah mengontrol amarahnya. Ia akan melampiaskan emosinya seketika saat ia merasa tidak nyaman. Konseli pernah memukul dan membalikkan meja karena merasa tidak bersalah tetapi tetap dituduh melakukan kesalahan yaitu penyebab kelas ramai. Walaupun terlihat sepele tetapi konseli merasa bahwa ini merupakan perbuatan yang tidak adil untuk dirinya. Konseli merasa jengkel kemudian melakukan hal tersebut. Sesampai di rumah konseli mengurung diri di kamar sampai sekarang lebih suka menyimpan masalahnya sendiri. Tidak hanya itu teman-temannya jadi takut dengan dirinya karena sikap temperamennya.

Pertemuan 2

Hari/ tanggal : Senin, 7 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Pertemuan kedua ini merupakan fase keinginan (*wants*) dan arahan (*doing*). Penelitian diawali dengan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia ingin sekali menjadi pribadi yang mudah menerima dan bisa mengendalikan emosinya, karena selama ini konseli merasa dirinya belum menjadi anak yang baik. Konseli mengakui kalau dia sering emosi dan seketika melampiaskannya langsung kepada yang membuatnya emosi. Konseli ingin agar setiap ada masalah dibicarakan baik-baik tidak selalu langsung menjudge jelek dirinya. Walaupun ia salah tapi dia tetap ingin dihargai layaknya orang yang bisa kapan saja melakukan kesalahan. Konseli ingin sekali bisa berubah menjadi anak yang lebih bersabar dan dapat mengendalikan emosinya. Konseli ingin prestasinya bertambah baik agar keluarganya bangga dengan pencapaian konseli.

Kemudian peneliti mengajak konseli untuk *sharing want and perception dan getting commitment*. Konseli pernah mengungkapkan bahwa dirinya sering emosi diluar kendali yang paling parah konseli membalikkan meja didepan gurunya karena dituduh penyebab ramai padahal dia tidak merasa melakukan hal tersebut. Hanya saja kondisi saat ini, konseli tidak mengetahui bagaimana cara mengendalikan emosinya. Sikap temperamennya membuat teman-temannya menjauh. Konseli menyadari hal tersebut, bahwa selama ini pemikiran konseli mengenai sikap temperamen yang mudah emosi dan melampiaskan emosinya merupakan bentuk dari kurangnya penerimaan diri.

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari dari beberapa komitmen tersebut konseli memilih melampiaskan emosi dan sikap temperamen ke hal yang positif supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan tidak dijauhi teman-temannya.

Setelah pembahasan tentang keinginan konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu arahan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit mulai mencari hal positif seperti berolahraga, membicarakan baik-baik permasalahan yang sedang terjadi dan mengikuti kegiatan diluar sekolah. Tetapi konseli masih merasa sulit melakukan tindakan tersebut. Konseli takut bahwa temannya tetap

menjauhinya dan orang tuanya masih kurang perhatian dengannya.

Pertemuan 3

Hari / tanggal : Kamis, 10 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini akan dilakukan fase evaluasi (*evaluation*) dan dilanjutkan fase rencana (*planning*). Dalam fase evaluasi konseli beranggapan dengan perilakunya sekarang belum membantunya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukannya sekarang tidak seperti apa yang diinginkan konseli. Konseli juga sadar apa yang dilakukan ada yang melanggar tata tertib dan apa yang menjadi keinginan konseli belum tentu keinginan terbaiknya dan orang lain. Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik. konseli cenderung berpikir irrasional, bahwa seseorang yang tidak akan berubah baik seperti apapun mereka akan tetap memandang dan menjudge bahwa dirinya tetap menjadi orang yang temperamen dan mudah emosi.

Kemudian setelah mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana. Tindakan yang akan konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus terima dan jalani, bahwa judge dirinya yang dikenali dengan seseorang yang memiliki sikap temperamen bukan alasan untuk dirinya tidak diterima orang lain dan bukan kendala pembatas konseli dalam bergaul. Konseli akan berusaha menjadi diri yang baik, sesuai dengan keadaan diri.

b. Konseli 2 (ES)

Pertemuan 1

Hari / tanggal : Kamis, 3 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh konselor yaitu membina hubungan baik dengan konseli guna menerapkan sikap dasar untuk memfasilitasi perubahan pada konseli, menjalin kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan mampu memahami acuan sudut pandang dalam diri konseli. Selanjutnya konseli mengungkapkan permasalahannya bahwa selama ini konseli selalu merasa iri dengan pencapaian prestasi orang lain khususnya sepupunya. Ditambah lagi semenjak mempunyai adik perhatian orang tua terhadap konseli berkurang. Konseli merasa iri dengan teman-temannya yang memiliki keluarga yang adil kasih sayang dengan anak-anaknya. Hal ini membuat konseli tidak bisa terbuka dengan keluarganya. Konseli merasa canggung ingin bercerita masalah

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dirinya kepada orang tuanya. Konseli tidak bisa menerima keadaan dirinya yang tidak bisa berprestasi seperti orang lain. Untuk menenangkan diri konseli memiliki kebiasaan yaitu sering menyendiri dikamar. Meskipun menyendiri, konseli tetap mudah bergaul.

Pertemuan 2

Hari / tanggal : Senin, 7 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Pertemuan kedua ini merupakan fase keinginan (*wants*) dan arahan (*doing*). Penelitian diawali dengan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan.

Sebenarnya konseli sudah bosan dengan sikap dan perilaku yang diterima selama ini. Konseli ingin prestasinya melebihi sepupunya dan bisa menunjukkan hasilnya kepada kedua orang tuanya agar tidak dibanding-bandingkan lagi. Tetapi konseli sudah berusaha semaksimal mungkin untuk belajar tetapi tetap saja hasilnya tidak bisa bagus menurut konseli. Keinginan konseli yang belum tercapai adalah menjadi orang yang bisa dibanggakan oleh orang tuanya dan bisa lebih berprestasi lagi. Jika saat ini kondisi konseli seperti apa yang konseli inginkan, maka konseli akan sangat bersyukur dan merasa senang bisa membanggakan orang tua.

Kemudian peneliti mengajak konseli untuk *sharing want perception* dan *getting commitment*. Konseli pernah mengungkapkan bahwa dirinya iri dengan pencapaian orang lain khususnya prestasi dari sepupunya. Hal ini diperparah dengan orang tua nya suka membanding-bandingkan prestasinya dengan sepupunya tersebut. Saat ini konseli tidak bisa mengatasi bagaimana cara agar dirinya bisa menerima dirinya dan orang tuanya juga bisa memakluminya. Konseli menyadari bahwa selama ini pemikiran konseli mengenai sikap dirinya merupakan bentuk dari penerimaan diri yang kurang.

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen konseli memilih akan berusaha sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap keadaan yang ada pada dirinya. Setelah konseli menyadari pentingnya memiliki penerimaan diri baik dan menerima kenyataan dengan berpikir positif maka konseli akan mengusahakan sebaik mungkin untuk bersikap positif supaya keinginan-keinginan dapat tercapai.

Setelah membahas mengenai keinginan konselor akan dilanjutkan dengan fase arahan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang dilakukan

konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginan agar tidak dibanding-bandingkan kepada kedua orang tuanya, konseli akan menunjukkan dengan belajar sungguh-sungguh agar prestasinya meningkat. Konseli juga berusaha bertanya kepada teman-temannya tips belajar efektif agar nilainya bisa meningkat.

Pertemuan 3

Hari / tanggal : Kamis, 10 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini akan dilakukan fase evaluasi (*evaluation*) dan dilanjutkan fase rencana (*planning*). Dalam fase evaluasi konseli beranggapan bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi. Konseli belum bisa menerima kenyataan keadaan bahwa dirinya tidak se pintar sepupunya. Bagi konseli jika ia tetap berusaha kelak suatu saat dia bisa membanggakan orang tuanya dengan prestasi yang ia dapatkan. Apapun yang terjadi dan bagaimanapun hasil yang diperoleh kelak. Konseli yakin bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil. Setelah peneliti mengarahkan konseli untuk berpikir positif dalam memahami diri konseli, maka konseli menyadari perilaku negatif selama ini, merupakan bentuk rasa kecewa akan diri sendiri yang tidak mampu menerima hasil prestasi yang telah dicapai selama ini. Setelah konseli mengevaluasi tindakan konseli selama ini, peneliti dan konseli membuat rencana untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang akan konseli lakukan diantaranya: konseli akan berusaha menerima kenyataan bahwa dia tidak se pintar sepupunya. Konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut bukan suatu alasan utama untuk berperilaku negatif lagi dan bukan merupakan suatu alasan yang membatasi konseli untuk tumbuh menjadi pribadi yang baik. Konseli akan berusaha menjadi diri konseli yang baik, sesuai dengan keadaan diri konseli.

c. Konseli 3 (Y)

Pertemuan 1

Hari / tanggal : Kamis, 3 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh konselor yaitu membina hubungan baik dengan konseli guna menerapkan sikap dasar untuk memfasilitasi perubahan pada konseli, menjalin kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan mampu memahami acuan sudut pandang dalam diri konseli. Selanjutnya konseli

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

mengungkapkan permasalahannya bahwa selama ini konseli merasa malu dengan kondisi latar belakang dirinya. Konseli merasa iri dengan segala fasilitas yang dimiliki oleh teman-temannya jika dibandingkan dengan kondiri yang dialaminya. Hal ini lah yang membuat konseli menjadi anak yang kurang pandai bergaul. Ia mengatakan bahwa latar belakang ekonomi orang tuanya menjadi salah satu penyebabnya. Ayah konseli hanya seorang tukang ojek online dan ibunya hanya bekerja di warung mie ayam. Sedangkan dia mempunyai dua adik yang masih kecil. Tentu segala kebutuhan yang konseli inginkan tidak lah semudah meminta harus menunggu dahulu jika orang tuanya sudah mengumpulkan uang yang cukup. Saat berkumpul walaupun hanya untuk sekedar bermain dan mengobrol ia merasa dirinya malu.

Pertemuan 2

Hari /tanggal : Senin, 7 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Pertemuan kedua ini merupakan fase keinginan (*wants*) dan arahan (*doing*). Penelitian diawali dengan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Konseli mengungkapkan bahwa sebenarnya konseli ingin dapat bergaul dengan teman-temannya sehingga bisa semangat ketika pergi ke sekolah. Konseli juga ingin dapat meningkatkan penerimaan dirinya dalam pergaulan sehingga memiliki banyak teman, hal ini bisa membuatnya lebih bersemangat dan menjadi motivasi ketika di sekolah.

Kemudian peneliti mengajak konseli untuk *sharing want and perception dan getting commitment*. Konseli pernah mengungkapkan bahwa dirinya ingin dapat bergaul dengan teman-temannya sehingga bisa semangat ketika pergi ke sekolah. konseli memilih untuk menarik diri dalam bergaul karena malu dan rendah diri pada teman-temannya yang berasal dari keluarga yang mampu secara ekonomi, apabila tidak diajak mengobrol duluan, konseli diam saja. Selain itu konseli juga pasif saat proses belajar mengajar dikelas. Konseli tidak berani berbicara dengan lawan jenis. Perilaku tersebut terjadi terus menerus sehingga merugikan konseli sendiri, bahkan pada nilai nya semakin menurun. Namun konseli kesulitan untuk merubah perilakunya.

Setelah memahami dan meyakini tentang keinginannya serta persepsi tentang dirinya maka dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa komitmen konseli memilih akan menerima kondisi latar belakang keluarga saya dan percaya diri bahwa kondisi latar belakang tidaklah menjadi penghambat

saya menggapai kesuksesan. Setelah konseli menyadari pentingnya memiliki penerimaan diri baik dan menerima kenyataan dengan berpikir positif maka konseli akan mengusahakan sebaik mungkin untuk menerima diri dan kondisi latar belakang keluarga serta bersikap positif supaya keinginan-keinginan dapat tercapai.

Setelah membahas mengenai keinginan konselor dilanjutkan dengan fase arahan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan menerima kondisi latar belakang keluarganya dan percaya diri bahwa kondisi latar belakang ekonomi keluarganya tidak menjadi penghambat kesuksesannya. Konseli juga berusaha menyapa dan ramah terhadap teman-temannya agar mempunyai teman yang banyak.

Pertemuan 3

Hari / tanggal : Kamis, 10 Juni 2021

Tempat : Ruang Double Track SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini akan dilakukan fase evaluasi (*evaluation*) dan dilanjutkan fase rencana (*planning*). Dalam fase evaluasi konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi. Konseli belum bisa menerima kenyataan keadaan bahwa latar belakang ekonomi keluarga berbeda dengan teman-temannya. Bagi konseli jika ia tetap berusaha latar belakang ekonomi tidak akan menghambatnya, kelak suatu saat dia bisa membanggakan orang tuanya dengan prestasi yang ia dapatkan. Apapun yang terjadi dan bagaimanapun hasil yang diperoleh kelak. Konseli yakin bahwa latar belakang ekonomi tidak akan mempengaruhi prestasinya. Setelah peneliti mengarahkan konseli untuk berpikir positif dalam memahami diri konseli, maka konseli menyadari perilaku negatif selama ini, merupakan bentuk rasa malu akan diri sendiri yang tidak mampu menerima latar belakang ekonomi selama ini.

Kemudian dilanjutkan tahap pengamatan. Pengamatan berupa hasil pengamatan pada lembar observasi dan *post-test* siklus 1. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta didik 1 (NHR) memiliki persentase 77% yang termasuk dalam kategori tinggi, peserta didik 2 (ES) dengan 75% termasuk kategori tinggi dan peserta didik 3 (Y) dengan 71% termasuk dalam kategori tinggi. Setelah 3 tahap diatas tahap terakhir yaitu refleksi. Berdasarkan pada tahap tindakan dan persentase hasil *post-test* yang telah

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

diberikan pada siklus I diketahui bahwa peserta didik yang diberikan tindakan menunjukkan perubahan yang belum signifikan. Setelah selesai melakukan proses konseling kemudian peneliti berdiskusi dengan guru bimbingan dan konseling untuk melakukan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Berdasarkan pada tahap tindakan dan persentase hasil *post-test* yang telah diberikan pada siklus I diketahui bahwa konseli yang diberikan tindakan menunjukkan perubahan yang belum signifikan. Pada awal mengikuti konseling NHR, ES dan Y masih terlihat malu dan kurang terbuka, sehingga peneliti harus aktif bertanya pada konseli. Setelah beberapa kali pertemuan, dengan terus membangun hubungan baik, keterlibatan antar peneliti dan konseli, akhirnya konseli mulai terbuka dan aktif terlibat dalam mengikuti konseling. Ketiga konseli mampu mengikuti proses konseling dengan baik dan dapat memahami setiap fase yang dilakukan dalam setiap pertemuan. Terlihat dari kemampuan konseli dalam mengemukakan jawaban dari pertanyaan yang peneliti sampaikan. Persentase keberhasilan yang diperoleh NHR sebesar 77%. Ia belum menyadari bahwa permasalahan yang muncul selama ini adalah akibat dari pikiran negatif konseli sendiri terhadap diri konseli dan kondisi emosinya. Kondisi tersebut menjadikan penerimaan diri konseli menjadi belum maksimal. Rencana yang diambil untuk berusaha memahami dan menerima kritikan secara positif belum maksimal. Konseli ES memperoleh persentase hasil *post-test* sebesar 75%. Konseli ES masih bingung dengan tindakan nya selama ini, ia masih berambisi giat belajar hanya untuk memenuhi ekspektasi orang lain dengan bertanya tips-tips belajar kepada guru bimbingan dan konseling. Maka dari itu konseli ES perlu melakukan pengulangan di siklus 2 untuk menentukan kembali rencana tindakan apakah sudah benar jika alasan dalam belajar hanya untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Konseli Y memperoleh hasil *post-test* sebesar 71 %. Diantara kedua konseli yaitu NHR dan ES, Y memiliki persentase paling rendah. Maka dari itu juga perlu pengulangan di siklus 2.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan perlu dilaksanakan kembali terutama pada tahap perencanaan dan tindakan. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan konseling kembali untuk tahap perencanaan dan tindakan pada siklus kedua.

3. Siklus 2

Dalam tindakan kedua ini, peneliti hanya memfokuskan pada tahapan perencanaan dan tindakan. Tetapi peneliti tetap mengulang sedikit tindakan konseling dan ingin menguatkan hasil dari

konseling yang telah dilakukan tiga kali pertemuan pada siklus 1. Peneliti menyiapkan tempat, waktu dan lembar observasi serta perlengkapan lainnya yang dibutuhkan. Dalam pertemuan ini, peneliti memulai dengan membangun hubungan baik dan keterlibatan kembali dengan peserta didik yang dilanjutkan dengan mengulas kembali hasil konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Mulai dari tahap eksplorasi kebutuhan, keinginan dan persepsi peserta didik sampai dengan tahap rencana dan tindakan yang diuraikan sebagai berikut.

a. Konseli NHR

Pertemuan ke 4

Hari/ tanggal : Kamis, 17 Juni 2021

Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini, peneliti memulai dengan membangun hubungan baik dan keterlibatan kembali dengan konseli. Langkah pertama peneliti mulai mencairkan suasana dengan membahas masalah netral seperti kabar hari ini. Setelah suasana mulai mencair peneliti mulai memasuki tahap konseling dengan mengulas kembali hasil konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Mulai dari tahap eksplorasi kebutuhan, keinginan dan persepsi konseli sampai dengan tahap rencana dan tindakan.

Konseli ingin menjadi anak yang baik agar teman serta guru nya mengatakan bahwa konseli anak baik, bisa diterima orang lain. Konseli juga ingin agar sikap emosionalnya bisa teratari dengan baik dan tidak dijudge sebagai orang temperamental. Konseli ingin memiliki penerimaan diri yang baik terkait dengan mampu menerima kritikan yang dapat membangun dirinya tetapi dengan sikap yang lebih positif lagi. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki penerimaan diri yang baik dalam dirinya dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan dan kritikan yang diterima.

Kemudian konseli beranggapan dengan konseli yang memiliki sikap temperamental, konseli merasa berbeda dengan teman-temannya, konseli dijudge sebagai teman yang buruk dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum membantunya dalam memenuhi keinginan dan konseli merasa apa yang dilakukannya sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli juga sadar apa yang dilakukannya ada yang melanggar aturan dan apa yang menjadi keinginan konseli dianggap orang baik belum tercapai.

Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

untuk lebih baik lagi. Konseli cenderung berpikir irrasional, bahwa seseorang yang memiliki sikap temperamental tidak akan bisa berubah dan akan tetap dijauhi teman. Padahal secara rasional, sikap yang ditimbulkan akan berubah jika dapat dikendalikan dengan baik dan lebih menerima segala kritikan yang diberikan padanya.

Kemudian setelah mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan tindakan. Tindakan yang akan konseli lakukan diantaranya: konseli melampiaskan emosi dan sikap temperamen ke hal yang positif supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan tidak dijauhi teman-temannya. Konseli akan berusaha menjadi diri konseli yang baik, sesuai dengan keadaan diri konseli. Untuk itu konseli akan berusaha melampiaskan emosinya kedalam hal-hal positif seperti berolahraga atau membicarakan dan berdiskusi dengan baik-baik. Saat mendapatkan masalah konseli tidak langsung melampiaskan seketika dengan hal buruk agar teman-temannya tidak menjauhinya.

Dari beberapa tindakan yang akan konseli lakukan, konseli mengevaluasi tindakan tersebut tidak ada yang negatif yang akan merugikan konseli maupun orang lain dan tindakan tersebut dapat membuat konseli lebih baik lagi. Oleh karena itu, konseli mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang sudah direncanakan tersebut dengan sebaik-baiknya. Agar konseli lebih yakin menjalankan rencananya tersebut maka diadakan komitmen yaitu dengan cara menuliskan komitmennya pada selembar kertas dan berjanji akan menjalankan keputusannya yang diambil dengan baik dan apabila dilanggar konseli akan mendapatkan konsekuensinya. Rencana dan tindakan yang akan dilakukan konseli pertama kali adalah konseli akan berusaha menerima segala kritikan yang diberikan kepadanya meskipun konseli merasa tidak nyaman, konseli tetap akan menerimanya.

b. Konseli 2 ES

Pertemuan ke 4

Hari/ tanggal Kamis, 17 Juni 2021

Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini, peneliti memulai dengan membangun hubungan baik dan keterlibatan kembali dengan konseli. Langkah pertama peneliti mulai mencairkan suasana dengan membahas masalah netral seperti kabar hari ini. Setelah suasana mulai cair peneliti mulai memasuki tahap konseling dengan mengulas kembali hasil konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Mulai dari tahap eksplorasi

kebutuhan, keinginan dan persepsi konseli dampak dengan tahap rencana dan tindakan.

Konseli ingin berubah menjadi anak yang baik, tidak iri dengan pencapaian orang lain. Konseli juga ingin lebih diperhatikan lagi oleh kedua orang tuanya. Konseli ingin menjadi anak yang berprestasi dan membanggakan kedua orang tuanya. Hal ini agar persoalan dibanding-bandingkan dengan sepupunya lebih berkurang. Konseli ingin kasih sayang yang diberikan oleh kedua orang tuanya adil karena merasa selama ini konseli juga masih kurang diperhatikan berbeda dengan adiknya yang sedari kecil mendapat kasih sayang penuh. Konseli akan lebih berusaha lagi belajar agar mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi dengan tujuan agar lebih disayang orang tua dan dapat membanggakan orang tua. Jika sudah berusaha dan hasilnya belum memuaskan konseli akan tetap menerima karena ia yakin bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil.

Jika keadaan konseli saat ini sesuai dengan keinginan konseli maka konseli akan mempertahankannya agar tidak berubah lagi dan konseli dapat menerima diri. Keinginan yang belum tercapai adalah membahas bersama orang tua tentang agar tidak lagi membanding-bandingkan dirinya dengan sepupunya.

Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba mengkomunikasikan keinginan agar tidak dibanding-bandingkan lagi hasil prestasinya dengan sepupu oleh kedua orang tuanya. Konseli sedikit demi sedikit mulai menerima bahwa dirinya memang belum bisa berprestasi seperti sepupunya karena percaya bahwa tingkat kecerdasan setiap orang berbeda-beda. Sikap iri tidak akan mengubah dirinya menjadi lebih baik tetapi hanya akan membuat perbuatan yang sia-sia dan tidak ada manfaatnya.

Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik. Konseli belum bisa menerima kenyataan bahwa memang dirinya tidak sepintar sepupunya. Setelah peneliti mengarahkan konseli untuk berpikir secara positif dalam memahami diri konseli, maka konseli menyadari perilaku negatif konseli selama ini, merupakan bentuk dari rasa kecewa konseli terhadap kedua orang tuanya. Dan menyadari jika perilakunya tersebut merugikannya.

Setelah konseli mampu mengevaluasi tindakan konseli selama ini, peneliti dan konseli membuat rencana dan tindakan untuk membuat konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang akan dilakukannya diantaranya: konseli akan berusaha menerima kenyataan, bahwa kepintaran

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

seseorang mempunyai tingkat yang berbeda-beda. Konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut bukan suatu alasan utama untuk berperilaku negatif lagi, dan bukan merupakan suatu alasan yang membatasi konseli untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Konseli akan berusaha menjadi diri konseli yang baik, sesuai dengan keadaan diri konseli. Konseli juga akan berusaha belajar lebih giat agar bisa lebih berprestasi lagi. Konseli juga ingin lebih terbuka dengan kedua orang tuanya, tidak memiliki rasa iri dengan pencapaian orang lain dan lebih bersyukur atas kemampuan yang dimiliki.

Dari beberapa tindakan yang akan konseli lakukan, konseli mengevaluasi tindakan tersebut tidak ada yang negatif yang akan merugikan konseli maupun orang lain dan tindakan tersebut dapat membuat konseli lebih baik lagi. Oleh karena itu, konseli mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang sudah direncanakan tersebut dengan sebaik-baiknya. Agar konseli lebih yakin menjalankan rencananya tersebut maka diadakan komitmen yaitu dengan cara menuliskan komitmennya pada selembar kertas dan berjanji akan menjalankan keputusannya yang diambil dengan baik dan apabila dilanggar konseli akan mendapatkan konsekuensinya. Rencana dan tindakan yang akan dilakukan konseli pertama kali adalah konseli akan berusaha menerima segala kritikan yang diberikan kepadanya meskipun konseli merasa tidak nyaman, konseli tetap akan menerimanya.

c. **Konseli 3 (Y)** **Pertemuan ke 4**

Hari/ tanggal : Kamis, 17 Juni 2021
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Kokap

Dalam pertemuan ini, peneliti memulai dengan membangun hubungan baik dan keterlibatan kembali dengan konseli. Langkah pertama peneliti mulai mencairkan suasana dengan membahas masalah netral seperti kabar hari ini. Setelah suasana mulai mencair peneliti mulai memasuki tahap konseling dengan mengulas kembali hasil konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Mulai dari tahap eksplorasi kebutuhan, keinginan dan persepsi konseli sampai dengan tahap rencana dan tindakan.

Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi. Konseli ingin lebih menerima kenyataan bahwa latar belakang ekonomi keluarga tidak mempengaruhinya dalam bergaul maupun mencapai kesuksesan. Konseli akan berusaha untuk lebih percaya diri agar mudah bergaul dan mempunyai banyak teman. Konseli menyadari bahwa ekonomi

keluarga tidak dapat dipaksakan apalagi dengan keadaan konseli yang masih mempunyai adik. Ia sadar bahwa dahulu pasti orang tuanya juga sudah memperlakukan masa kecilnya seperti adiknya. Dan ini waktunya dia harus menerima dan mengalah dengan adik-adiknya. Konseli akan berusaha menerima hal tersebut.

Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli mencoba akan menerima kondisi latar belakang keluarga saya dan percaya diri bahwa kondisi latar belakang tidaklah menjadi penghambat saya menggapai kesuksesan. Setelah konseli menyadari pentingnya memiliki penerimaan diri baik dan menerima kenyataan dengan berpikir positif maka konseli akan mengusahakan sebaik mungkin untuk menerima diri dan kondisi latar belakang keluarga serta bersikap positif supaya keinginan-keinginan dapat tercapai.

Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah kearah yang lebih baik lagi. Konseli belum bisa menerima keadaan ekonomi yang menghambat keinginan-keinginannya. Setelah peneliti mengarahkan konseli untuk berpikir secara positif dalam memahami diri, maka konseli menyadari perilaku tersebut merupakan perilaku negatif yang ditimbulkan dari rasa kecewa terhadap kedua orang tuanya. Dan menyadari perilaku tersebut hanya akan berdampak negatif pada dirinya.

Setelah konseli mampu mengevaluasi tindakan konseli selama ini, peneliti dan konseli membuat rencana dan tindakan untuk membuat konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Tindakan yang akan dilakukannya antara lain: konseli akan berusaha menerima kenyataan, bahwa sebenarnya faktor ekonomi tidak menghambat dirinya untuk menuju sukses serta jika dia lebih percaya diri lagi pasti temannya tidak akan sungkan berteman dengannya. Rasa malu yang berlebihan membuat dirinya terlalu rendah diri hal ini membuat teman-temannya jadi sungkan bergaul dengannya. Konseli akan berusaha lebih terbuka kembali dan memulai untuk bergaul walaupun hanya diawali dengan sekadar mengatakan hay atau menanyakan kabar.

Dari beberapa tindakan yang akan konseli lakukan, konseli mengevaluasi tindakan tersebut tidak ada yang negatif yang akan merugikan konseli maupun orang lain dan tindakan tersebut dapat membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Oleh karena itu, konseli mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang sudah direncanakan tersebut dengan sebaik-baiknya. Agar konseli lebih yakin

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

menjalankan rencananya tersebut maka diadakan komitmen yaitu dengan cara menuliskan komitmennya pada selembar kertas dan berjanji akan menjalankan keputusannya yang diambil dengan baik dan apabila dilanggar konseli akan mendapatkan konsekuensinya. Rencana dan tindakan yang akan dilakukan konseli pertama kali adalah konseli akan berusaha menerima kekurangan diri tanpa menyalahkan keadaan yang sedang terjadi.

Pengamatan berupa hasil pengamatan pada lembar observasi dan *post-test* siklus 2. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta didik 1 memiliki persentase 85% yang termasuk dalam kategori tinggi, peserta didik 2 dengan 83% termasuk kategori tinggi dan peserta didik 3 dengan 82% persen termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa dilihat dari lembar observasi dan hasil skala penerimaan diri skor persentase meningkat. Setelah selesai melakukan proses konseling kemudian peneliti melakukan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan pada siklus 2. Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan hal-hal sebagai berikut.

- a. Konseli mampu mengikuti proses konseling dengan baik dan dapat memahami setiap fase yang dilakukan dalam setiap pertemuan sebelumnya. Terlihat dari kemampuan konseli masih mengingat kegiatan konseling yang telah dilakukan pada siklus 1.
- b. Konseling yang dilakukan pada siklus 2 ini, konseli NHR, ES dan Y sudah mampu memutuskan rencana dan tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan penerimaan dirinya.
- c. Pada pertemuan keempat, konseli NHR masih bingung menentukan rencana dan tindakannya, karena konseli belum dapat menemukan banyak hal positif untuk melampiaskan emosinya. Pada siklus 2 ini, peneliti lebih menjelaskan lagi kepada konseli mengenai alternatif hal hal kedepan. Konseli ES pada pertemuan ketiga belum dapat memutuskan rencana dan tindakan kedepannya. Pada siklus 2 ini konseli dapat memutuskan rencana dan tindakan kedepannya dengan lebih yakin. Konseli Y pada pertemuan ketiga belum yakin bisa memulai komunikasi dengan teman sebayanya, kemudian pada siklus 2 ini konseli yakin dengan memulai hal baru nya yaitu mulai terbuka dan memulai bergaul dengan teman sebayanya.

Penelitian ini menjawab rumusan masalah bagaimana keefektifan layanan konseling individu

dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas X SMA Negeri I Kokap melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Ciri khusus dari penelitian tindakan adalah bersiklus. Pada penelitian tindakan ini dilakukan sebanyak 2 siklus. Penentuan sebanyak dua siklus ini mengacu pada laporan-laporan penelitian sebelumnya yang umumnya menetapkan dua siklus. Jarang dijumpai sebuah penelitian tindakan yang hanya menetapkan satu siklus atau lebih dari tiga siklus (Hidayat & Badrujaman, 2012). Setiap siklus dilakukan melalui 4 tahap yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), refleksi (*reflection*).

Di dalam penelitian tindakan diawali dengan kegiatan pra tindakan. Pada tahap pra tindakan peneliti fokus mengamati permasalahan-permasalahan yang muncul terkait dengan penerimaan diri peserta didik. Peserta didik yang memiliki penerimaan rendah kebanyakan berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi lemah dan mengalami hambatan ketika berinteraksi di dalam kelas maupun dalam pergaulan di luar.. Hal ini disebabkan karena peserta didik yang memiliki penerimaan diri rendah diliputi perasaan tidak puas, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalunya, dan mempunyai harapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini (Sitorus et al., 2019) sehingga tumbuh menjadi individu yang kurang bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil dari pengamatan pada tahap pra tindakan ini menjadi dasar bagi peneliti memberikan konseling individu dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Setiap individu termasuk peserta didik SMA mestinya memiliki penerimaan diri yang baik karena penerimaan diri merupakan sifat dari suatu kepribadian yang sehat. Seseorang yang berkepribadian baik diharapkan penerimaan dirinya juga baik sehingga memiliki kemampuan menerima kenyataan tentang dirinya apa adanya (Hartati et al., 2013). Penerimaan diri merupakan cerminan dari perasaan puas terhadap diri sendiri, dengan kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri serta pengakuan akan keterbatasan yang ada pada diri (Chaplin, 2015). Pendapat lain disampaikan oleh Hurlock penerimaan diri merupakan kemampuan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut (Arham et al., 2017).

Penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam berinteraksi dan berkomunikasi karena penerimaan diri dapat membantu seseorang dalam

bersosialisasi dengan orang lain. Tanpa penerimaan diri yang baik, individu cenderung akan kesulitan menerima orang lain bahkan diri sendiri. Dengan penerimaan diri yang baik, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihanannya yang bisa digunakan untuk menghadapi masalah apa yang sedang dihadapinya.

Demikian pula dengan peserta didik SMA, disebut pula sebagai remaja masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa (Kusmiran, 2011). Periode ini dianggap sangat penting dalam kehidupan seseorang, khususnya dalam pembentukan kepribadian sehingga setiap peserta didik memerlukan penerimaan diri supaya mereka dapat berkembang secara optimal. Penerimaan diri merupakan aspek yang dibutuhkan oleh setiap peserta didik terutama dalam proses aktualisasi dirinya (Heriyadi, 2013).

Dalam proses aktualisasi diri, individu selalu berusaha mencari dan menemukan kebahagiaan pada setiap fase perkembangannya. Tetapi pada kenyataannya tidaklah mudah, hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu penerimaan diri yang rendah. Ketika peserta didik dapat menerima dirinya dengan baik maka peserta didik tersebut memiliki hubungan sosial yang baik juga karena dapat menerima lingkungan teman sebayanya dengan baik sehingga peserta didik tersebut dapat mengembangkan diri secara optimal (Ulan et al., 2021).

Dalam membantu mengatasi peserta didik dengan penerimaan diri rendah, bimbingan dan konseling memberikan kontribusi. Kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah berperan sebagai bagian pendukung keberhasilan dalam proses belajar peserta didik, salah satunya melalui layanan konseling (Tohirin, 2014). Sebagaimana dijelaskan oleh (Sukardi, 2015) konseling merupakan suatu proses usaha untuk mencapai tujuan, dimana tujuan yang ingin dicapai dalam konseling adalah perubahan diri konseli, baik dalam bentuk pandangan, sikap maupun keterampilan yang lebih memungkinkan itu dapat menerima dirinya sendiri, serta pada akhirnya konseli dapat mewujudkan dirinya sendiri secara optimal. Layanan konseling individual merupakan satu dari sekian bentuk layanan bimbingan dan konseling yang bersifat responsif karena memberikan bantuan kepada konseli yang memerlukan bantuan dengan segera agar tidak menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (Widodo, 2019) sehingga potensi yang ada dalam diri individu dapat berkembang secara maksimal.

Peserta didik yang memiliki penerimaan diri rendah tepat diberikan layanan konseling individu karena membantu peserta didik untuk bertanggung jawab dengan pilihan yang telah ditentukan. Keberhasilan proses konseling ditentukan oleh banyak faktor. Menurut Gladding ada 5 faktor yang mempengaruhi proses konseling, yaitu struktur, inisiatif, tatanan fisik, kualitas konseli dan kualitas konselor (Lubis, 2011). Salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penelitian ini yaitu kemampuan konselor saat membangun hubungan baik dalam proses komunikasi. Konselor harus mampu menunjukkan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat (*accurate emphatic understanding*)” (Komalasari et al., 2011).

Selain terletak pada konselor keberhasilan proses konseling juga ditentukan pada kesesuaian antara pendekatan yang digunakan dengan masalah yang dipecahkan. Penelitian ini membuktikan bahwa konseling dengan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Glasser dalam (Corey, 2007) menyebutkan bahwa mengajarkan tanggung jawab merupakan inti dalam konseling realita. Hal ini dimaksudkan agar peserta didik dapat menjadi individu yang mandiri dengan memahami keadaan dirinya dan berusaha mengembangkan segala potensi dan bakat yang dimilikinya dalam menghadapi segala permasalahan hidup. Agar dapat mengaktualisasikan diri dengan baik dan sesuai dengan pernyataan di atas, maka dari itu konseling individu dengan pendekatan realita dianggap tepat. Dalam melakukan konseling individu pendekatan dengan realita, konselor sangat memperhatikan aspek-aspek penerimaan diri untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konselor dalam mengubah penerimaan diri peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peserta didik kelas X yang menjadi subjek penelitian mempunyai tingkat penerimaan diri yang bervariasi ini dikarenakan setiap peserta didik memiliki masalah terkait diri sendiri, masalah intern keluarga terkait ekonomi. Konseling dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan dan menerapkan tahapan dalam konseling realita yaitu W (*Wants*), D (*Doing*), E (*Evaluation*), dan P (*Planning*). Walaupun dalam pelaksanaan tindakan terdapat beberapa hambatan, namun secara keseluruhan pelaksanaan tindakan dapat berjalan dengan baik Hambatan yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan adalah menentukan waktu

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

pertemuan karena pembatasan aktivitas di sekolah yang disebabkan Virus Covid 19.

Hasil akhir yang diperoleh dari penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Peneliti menyadari walaupun sudah dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan salah satunya adalah bahwa hasil dari penelitian ini tidak dapat diberlakukan untuk semua peserta didik yang ada di SMA Negeri I Kokap tergantung dengan kondisi peserta didik, dan konselor yang memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan realita. Temuan yang diperoleh dari hasil penelitian ini semoga dapat memberikan manfaat dan gambaran pada peneliti selanjutnya dalam mengembangkan layanan konseling individu dengan realita. Hasil penelitian ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa konseling realita efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik (Bariyyah et al., 2018). Penggunaan konseling realita telah berhasil memunculkan insight pada diri anak (Rahmah, 2019), mampu melihat potensi-potensi positif yang ada pada dirinya dan lebih menekankan pada kekuatan pribadi, yang menjadi dasar bagi konseli belajar secara realistik dalam mencapai keberhasilan.

PENUTUP

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Pemanfaatan layanan konseling realita dengan tepat dan intensif dapat mendorong peserta didik menjadi pribadi yang bertanggung jawab sesuai dengan kondisi yang dimiliki. Penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri membutuhkan kontribusi dari berbagai pihak antara lain: kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, orang tua, peserta didik dan pihak-pihak lain. Adanya kerjasama dan dukungan dari semua pihak membantu mewujudkan peserta didik memiliki kepribadian yang sehat sehingga terwujudlah pribadi dengan penerimaan diri yang baik.

REFERENSI

Arham, Ahmad, R., & Ridfah. (2017). Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 1.

<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1819>

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Wulan Sari, E. K. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik. *Konselor*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>
- Chaplin. J.P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Fitri, L. (2015). Efektivitas Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta didik. *Edusentris*, 2(2), 156. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v2i2.168>
- Glasser, W. (2010). *Reality therapy in action*. New York, NY, US: HarperCollins Publishers.
- Hartati, J., Erlamsyah, & Syaniar. (2013). Hubungan Antara Perlakuan Orangtua Dengan Penerimaan Diri Siswa. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 338–346.
- Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling (I)*. PT Indeks.
- Heriyadi, A. (2013). *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang.
- Hurlock, E.B., (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Husniyati D.N. (2009). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Penerimaan Diri Anak Jalanan (Street Children) di RSPA Semarang*. Doctoral Dissertation. Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id>
- Juita, B. D., Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2021). Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang Melalui Konseling Kelompok Realita. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 56–61.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lubis, N.L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-Acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, 2(1), 118–128.
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>
- Rahmah, H. (2019). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak di Usia Sekolah Dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 37.
- Sitorus, M. W., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Metode Permainan Terhadap Penerimaan Diri Siswa SMAN 1 Babelan. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 18–23.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Metode Pendidikan Tindakan Kelas: Implementasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukiman. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitha Publishing.
- Tholiah, L. (2017). *Hubungan Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Autis Dengan Kebahagiaan*. <https://eprints.umm.ac.id/44070/>
- Tohirin, (2014), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Pedagogika*, 12(Nomor 1), 120–133.
- Widiasworo, E. (2017). *Strategi & Metode Mengajar Konseli di Luar Kelas*. Yogyakarta: Az-ruzz Media.
- Tholiah, L. (2017). *Hubungan Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Autis Dengan Kebahagiaan*. <https://eprints.umm.ac.id/44070/>
- Widodo, B. (2019). Manajemen konseling individual (studi kasus: pelaksanaan konseling individual di SMP N 7 Madiun). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 24–30.