



MAKNA PENGALAMAN SISWA DALAM MENGIKUTI METODE KONSELING REALITAS TERHADAP PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MA IKHWANUL MUSLIMIN KAB. SERDANG BEDAGAI

Sari Atika Parinduri¹ Indah Dina Pratiwi² Anisa Aprilianti³

Sekolah Tinggi Agama Islam Tebingtinggi Deli¹²³

Email : parindurisariatika74@gmail.com¹ dinapratiwiindah@gmail.com² apriliantianisa590@gmail.com³

ABSTRACT

This study was motivated by the observation that some Grade X students at MA Ikhwanul Muslimin, Serdang Bedagai Regency, lacked self-confidence—manifesting as shyness in expressing opinions, self-doubt regarding their abilities, passivity during lessons, and difficulty interacting within the school environment. The study aimed to determine (1) students' experiences with reality counseling regarding the development of self-confidence, (2) the meaning students attributed to reality counseling in relation to their self-confidence development, and (3) the supporting and inhibiting factors experienced by students during reality counseling. A qualitative method with a phenomenological approach was employed. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving Grade X students and guidance and counseling teachers. The results indicate that the students' experiences during reality counseling contributed positively to the development of self-confidence. Students became able to recognize their potential, understand their strengths and weaknesses, express opinions confidently, participate more actively in learning, and interact more openly with peers and teachers. Students also perceived reality counseling as an experience that helped them adopt a more positive self-view, gain the courage to make decisions, and take responsibility for their choices. The success of the counseling process was supported by a positive relationship between the counselor and the student, motivation, a comfortable counseling atmosphere, support from the school environment and family, and the students' willingness to change. Inhibiting factors included shyness, a lack of openness, low self-confidence, differences in student personalities, and the time-consuming nature of building trust.

Keywords: *Self-Confidence, Reality Counseling, Student Experience.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai yang mengalami kurang percaya diri, seperti malu mengemukakan pendapat, ragu terhadap kemampuan diri, kurang aktif dalam pembelajaran, dan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengalaman siswa dalam mengikuti konseling realitas terhadap pengembangan kepercayaan diri, (2) makna yang dirasakan siswa setelah mengikuti konseling realitas terhadap perkembangan kepercayaan diri, dan (3) faktor pendukung dan penghambat yang dialami siswa dalam mengikuti konseling realitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap siswa kelas X serta guru bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman siswa selama mengikuti konseling realitas memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kepercayaan diri. Siswa mulai mampu mengenali potensi diri, memahami kemampuan dan kekurangan yang dimiliki, berani mengemukakan pendapat, lebih aktif dalam pembelajaran, serta mampu berinteraksi dengan teman dan guru secara lebih terbuka. Siswa juga memaknai konseling realitas sebagai pengalaman yang membantu mereka memiliki pandangan lebih positif terhadap diri, berani mengambil keputusan, dan bertanggung jawab terhadap pilihan yang dilakukan. Keberhasilan proses konseling didukung oleh hubungan yang baik antara guru BK dan siswa, motivasi, suasana konseling yang nyaman, dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, serta kemauan siswa untuk berubah. Faktor penghambat yang ditemukan meliputi rasa malu, kurangnya keterbukaan, rendahnya kepercayaan diri, perbedaan karakter siswa, dan proses membangun kepercayaan yang membutuhkan waktu.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Konseling Realitas, Pengalaman Siswa.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan akademik, kepribadian, dan keterampilan sosial. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh pencapaian nilai, tetapi berkaitan dengan kemampuan siswa mengenali potensi diri dan menghadapi berbagai tantangan selama proses belajar. Salah satu aspek kepribadian yang perlu diperhatikan adalah kepercayaan diri. Siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih berani menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam pembelajaran, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri menjadi bagian penting dalam mendukung pertumbuhan siswa secara menyeluruh (Parinduri and Pratiwi, 2024).

Siswa kelas X berada pada tahap peralihan menuju lingkungan pendidikan yang memiliki tuntutan belajar dan hubungan sosial yang berbeda. Pada tahap ini, siswa mulai membangun identitas diri, mengenali kemampuan pribadi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan yang baru. Proses tersebut tidak selalu berjalan mudah karena sebagian siswa masih merasa ragu terhadap kemampuan yang dimiliki. Perasaan takut melakukan kesalahan, malu berbicara di depan kelas, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dapat membuat siswa memilih diam meskipun sebenarnya memiliki pemahaman yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan dukungan agar mampu menerima dirinya dan membangun keyakinan terhadap kemampuan pribadi (Rachmawati, 2025).

Kepercayaan diri berkaitan erat dengan keberanian seseorang dalam menghadapi situasi yang menuntut keterlibatan aktif. Siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih terbuka dalam menyampaikan gagasan, mencoba hal baru, dan mengambil keputusan sesuai dengan pertimbangannya. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri dapat mengalami kesulitan ketika harus berbicara di depan kelas, menjawab pertanyaan guru, atau berinteraksi dengan teman sebaya. Apabila keadaan tersebut tidak memperoleh perhatian yang memadai, siswa berpotensi mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan akademik dan sosialnya. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pendampingan yang membantu siswa mengenali kekuatan diri, memahami kesulitan yang dihadapi, dan membangun keberanian secara bertahap (Astuti, Suprihyatin and Rahmawati, 2022).

Berdasarkan pengamatan awal yang dijelaskan dalam bahan penelitian di MA Ikhwanul Muslimin, Kabupaten Serdang Bedagai, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas X masih menunjukkan keraguan ketika diminta menyampaikan pendapat selama pembelajaran. Sebagian siswa memilih diam meskipun memahami materi, merasa malu ketika harus tampil di depan kelas, dan membandingkan kemampuan dirinya dengan teman yang dianggap lebih unggul. Terdapat pula siswa yang khawatir memperoleh penilaian negatif ketika melakukan kesalahan. Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa persoalan kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berbicara, tetapi dapat berhubungan dengan cara siswa memandang dirinya, menilai kemampuannya, dan menghadapi tanggapan dari lingkungan sekitar. Temuan awal ini menjadi dasar untuk memahami kebutuhan siswa terhadap layanan pendampingan yang sesuai (Yulastini, Aulia and Satriadi, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa menghadapi persoalan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman, mengungkapkan perasaan, dan membicarakan kesulitan yang dihadapi tanpa merasa dihakimi. Dalam proses konseling, guru bimbingan dan konseling berperan sebagai pendamping yang membantu siswa memahami keadaan dirinya, mengenali pilihan tindakan, dan menentukan langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki keadaan. Pendekatan yang tepat diharapkan dapat membantu siswa membangun pemahaman diri dan mengembangkan keberanian dalam menghadapi persoalan. Salah satu pendekatan yang dapat dikaji untuk tujuan tersebut adalah konseling realitas (Murat, 2023). Konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser menekankan kesadaran individu terhadap pilihan, perilaku, dan tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Pendekatan ini mengajak siswa melihat keadaan yang sedang dihadapi, mengevaluasi perilakunya, serta mempertimbangkan tindakan yang lebih sesuai dengan tujuan pribadi. Dalam upaya mengembangkan kepercayaan diri, siswa dapat diajak mengenali situasi yang menimbulkan keraguan, memahami respons yang selama ini ditunjukkan, dan menyusun langkah sederhana untuk menghadapi situasi tersebut. Proses ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat aktif dalam perubahan dirinya. Meskipun demikian, pengalaman setiap siswa dalam mengikuti konseling realitas dapat berbeda karena dipengaruhi oleh kebutuhan, kesiapan, dan cara masing-masing siswa memahami proses konseling (Fahmi, Lubis and Rusman, 2023).

Perbedaan pengalaman tersebut menjadi hal penting untuk diteliti karena kebermaknaan konseling tidak selalu dapat dipahami hanya melalui perubahan perilaku yang terlihat. Pengalaman siswa selama mengikuti konseling dapat mencakup perasaan yang muncul, pemahaman baru tentang dirinya, kesulitan dalam mengungkapkan masalah, serta keberanian mencoba tindakan yang sebelumnya dihindari. Penelitian terdahulu mengenai konseling realitas telah membahas manfaat pendekatan ini dalam mendukung kemandirian belajar dan kepercayaan diri siswa. Namun, penelitian yang berfokus pada pengalaman subjektif siswa dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana mereka menjalani proses konseling, memaknai bantuan yang diterima, dan menghubungkan pengalaman tersebut dengan kepercayaan diri dalam kehidupan sekolah. Fokus ini menjadi pembeda penelitian dari kajian yang terutama menilai perubahan berdasarkan skor atau perbandingan sebelum dan sesudah layanan (Khumaerah, 2015). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memahami makna pengalaman siswa kelas X dalam mengikuti konseling realitas terhadap pengembangan kepercayaan diri di MA Ikhwanul Muslimin, Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian diarahkan untuk menggali pengalaman siswa selama proses konseling, memahami perubahan yang mereka rasakan dalam memandang kemampuan diri, serta mengidentifikasi pengalaman yang mendukung maupun menghambat keberanian mereka dalam berinteraksi dan mengikuti pembelajaran. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang memperhatikan pengalaman serta kebutuhan siswa. Dengan memahami sudut pandang siswa, pelaksanaan konseling diharapkan menjadi lebih bermakna dan mampu mendukung perkembangan kepercayaan diri secara bertahap.

KAJIAN PUSTAKA

Metode Konseling Realitas

Metode konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser dengan menekankan kesadaran individu terhadap perilaku, pilihan, dan tanggung jawabnya. Dalam penelitian ini, konseling realitas dimaknai sebagai proses pendampingan yang membantu siswa memahami perilaku saat ini, mengevaluasi tindakan, dan menentukan langkah yang lebih baik untuk mengembangkan kepercayaan diri (Hairunisa and Setiyowati, 2023).

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri dimaknai melalui pengalaman siswa dalam menghadapi rasa malu, mengatasi keraguan, menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan orang lain, dan berani berpartisipasi dalam pembelajaran setelah mengikuti konseling realitas (Astuti, 2022).

Makna Pengalaman Siswa

Makna pengalaman siswa merupakan pemahaman subjektif yang dibentuk siswa berdasarkan pengalaman yang mereka rasakan selama mengikuti konseling realitas. Dalam penelitian ini, makna tersebut berkaitan dengan cara siswa memahami proses konseling, merasakan manfaat atau hambatannya, serta menafsirkan pengalaman tersebut dalam perubahan cara pandang terhadap diri sendiri dan kepercayaan dirinya. Penelitian ini berupaya memahami pengalaman dari sudut pandang siswa, bukan sekadar menilai perubahan perilaku yang tampak dari luar (Zahro and Khusumadewi, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami makna pengalaman siswa dalam mengikuti konseling realitas terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin, Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian dilaksanakan pada Februari sampai Agustus 2026. Subjek penelitian terdiri atas dua siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan pengalaman dan permasalahan kepercayaan diri yang dialami. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan melibatkan siswa serta guru Bimbingan dan Konseling sebagai sumber informasi (Hardiyanto and Pulungan, 2019).

Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa melalui perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber serta teknik. Analisis difokuskan pada pengalaman, perasaan, pemahaman, dan perubahan yang dirasakan siswa selama mengikuti konseling realitas, sehingga diperoleh gambaran mendalam mengenai makna konseling realitas dalam pengembangan kepercayaan diri siswa (Hasan *et al.*, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman siswa dalam mengikuti konseling realitas terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai

Berdasarkan hasil penelitian di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai, ditemukan bahwa pengalaman siswa dalam mengikuti konseling realitas

berkaitan dengan proses mengenali diri, memahami permasalahan yang dihadapi, serta membangun keberanian untuk berinteraksi di lingkungan sekolah. Layanan konseling realitas diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, kurang aktif dalam pembelajaran, dan masih meragukan kemampuan dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan kepercayaan diri tidak hanya terlihat dari perilaku siswa yang cenderung diam, tetapi berkaitan pula dengan keberanian mereka dalam menghadapi situasi sosial dan pembelajaran. Oleh karena itu, pengalaman mengikuti konseling realitas menjadi bagian dari proses siswa untuk memahami keadaan dirinya dan belajar menghadapi kesulitan secara bertahap.

Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, Nurafni Saragih, S.Pd., menunjukkan bahwa konseling realitas dilaksanakan melalui diskusi dan pendampingan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru BK menjelaskan, *“Dalam pelaksanaannya, konseling realitas itu dilakukan dengan mengajak siswa memahami kondisi yang sedang mereka alami. Jadi siswa diarahkan untuk menyadari pilihan-pilihan yang mereka miliki, ya kan, terus bertanggung jawab terhadap setiap keputusan yang mereka ambil. Supaya apa? Supaya mereka bisa mengenali potensi dirinya sendiri.”* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menerima nasihat dari guru, tetapi diarahkan untuk memahami permasalahan dan mempertimbangkan tindakan yang dapat dilakukan. Makna pengalaman yang dapat dipahami dari temuan ini adalah bahwa konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali kemampuan diri dan menyadari bahwa mereka memiliki pilihan untuk menghadapi kesulitan yang dialami.

Temuan observasi memperkuat hasil wawancara tersebut. Selama proses konseling, guru BK menjelaskan tujuan kegiatan, membangun komunikasi terbuka, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pengalaman dan perasaannya. Siswa terlihat mendengarkan arahan, memberikan tanggapan ketika ditanya, dan mulai mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Suasana konseling yang tertib dan kondusif memberikan ruang bagi siswa untuk berbicara tanpa merasa terlalu tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang nyaman antara guru dan siswa menjadi bagian penting dalam pengalaman konseling. Bagi siswa yang sebelumnya merasa malu atau takut mengemukakan pendapat, kesempatan untuk berbicara dan didengarkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun keberanian. Dengan demikian, makna pengalaman konseling tidak hanya terletak pada materi yang disampaikan, tetapi juga pada proses ketika siswa merasa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan dirinya.

Hasil penelitian berikutnya menunjukkan bahwa perkembangan kepercayaan diri siswa berlangsung secara bertahap. Guru BK menyampaikan, *“Kalau perubahan setiap siswa itu memang beda-beda, ya. Ada yang setelah ikut beberapa kali konseling mulai berani mengemukakan pendapat di kelas. Eee... perubahan itu biasanya nggak langsung kelihatan, ya kan. Tapi setelah mereka beberapa kali mengikuti proses konseling dan terus kita dampingi secara berkelanjutan, pelan-pelan perubahan itu mulai terlihat.”* Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa perubahan yang dialami siswa tidak selalu muncul dalam waktu yang sama. Berdasarkan observasi, beberapa siswa mulai berani bertanya saat pembelajaran, lebih aktif dalam diskusi, lebih mudah berkomunikasi dengan guru dan teman sebaya, serta menunjukkan keyakinan yang lebih baik ketika menyelesaikan tugas sekolah. Temuan ini mengandung makna bahwa pengembangan

kepercayaan diri merupakan proses belajar untuk berani mencoba, bukan perubahan yang harus terjadi secara langsung setelah satu kali konseling.

Makna pengalaman lainnya berkaitan dengan tanggung jawab dan kemandirian siswa dalam menghadapi permasalahan. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa mulai berani menyampaikan pendapat, mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih aktif, dan berusaha menyelesaikan tugas tanpa sepenuhnya bergantung kepada orang lain. Perubahan tersebut menggambarkan adanya perkembangan dalam cara siswa menghadapi tantangan di sekolah. Konseling realitas memberikan arahan agar siswa memahami perilakunya dan mempertimbangkan pilihan tindakan yang lebih baik. Dalam hal ini, pengalaman konseling dapat dimaknai sebagai kesempatan bagi siswa untuk belajar bahwa kepercayaan diri perlu disertai kemauan untuk bertindak dan menghadapi kesulitan. Keberanian bertanya, menyampaikan pendapat, dan mencoba menyelesaikan tugas menjadi bentuk nyata dari upaya siswa dalam mengembangkan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Tabel 1.1 Hasil Observasi Makna yang Dirasakan Siswa Setelah Mengikuti Konseling Realitas

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Siswa menunjukkan keberanian mengemukakan pendapat setelah mengikuti konseling	✓		Sebagian besar siswa mulai berani menyampaikan pendapat.
2	Siswa mampu berbicara dengan lebih percaya diri di depan guru atau teman	✓		Terlihat peningkatan, meskipun beberapa siswa masih malu.
3	Siswa menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya	✓		Siswa mulai yakin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
4	Siswa aktif mengikuti pembelajaran setelah mengikuti konseling	✓		Keaktifan siswa mengalami peningkatan.
5	Siswa berani bertanya ketika mengalami kesulitan		✓	Masih terdapat beberapa siswa yang belum berani bertanya.
6	Siswa mampu berinteraksi dengan baik bersama teman dan guru	✓		Hubungan sosial siswa terlihat lebih baik.
7	Siswa lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman atau perasaan		✓	Sebagian siswa masih membutuhkan waktu untuk terbuka.
8	Terlihat peningkatan rasa percaya diri setelah mengikuti konseling realitas	✓		Perubahan tampak pada sebagian besar siswa.

Sumber: Hasil Observasi Peneliti, 2026.

Meskipun menunjukkan perkembangan positif, penelitian ini menemukan bahwa keterbukaan siswa masih menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan konseling realitas. Bapak Indra, S.Si., menjelaskan, *"Kalau kendala pasti ada, ya. Yang paling sering itu masih ada siswa yang malu atau belum berani terbuka mengenai permasalahan yang mereka alami. Kadang mereka masih merasa takut kalau apa yang mereka ceritakan diketahui orang lain, jadi mereka memilih diam. Karena itu, kami berusaha membangun hubungan yang nyaman dulu dengan siswa."* Temuan tersebut menunjukkan bahwa rasa malu dan kekhawatiran terhadap kerahasiaan cerita dapat membuat siswa sulit mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Guru BK berupaya mengatasi hambatan ini dengan membangun suasana yang nyaman, mengajak siswa berbicara secara perlahan, memberikan motivasi, serta menghindari sikap menghakimi. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman siswa dalam konseling tidak selalu berjalan mudah. Siswa membutuhkan waktu untuk membangun kepercayaan kepada konselor sebelum bersedia menceritakan permasalahan yang dialami.

Secara keseluruhan, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan tiga makna utama dari pengalaman siswa dalam mengikuti konseling realitas, yaitu kesempatan untuk mengenali diri, keberanian untuk mencoba tindakan yang lebih positif, dan proses membangun kepercayaan diri secara bertahap melalui pendampingan. Pengalaman tersebut terlihat melalui perubahan perilaku beberapa siswa, seperti mulai berani bertanya, menyampaikan pendapat, mengikuti diskusi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Namun, perkembangan setiap siswa berbeda dan masih dipengaruhi oleh kesiapan untuk terbuka serta kenyamanan selama konseling.

Faktor pendukung dan penghambat yang dialami siswa dalam mengikuti konseling realitas terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai, diketahui bahwa pelaksanaan konseling realitas dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa kelas X dipengaruhi oleh faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung membantu siswa mengikuti proses konseling dengan lebih nyaman, sedangkan faktor penghambat menjadi tantangan yang perlu diperhatikan selama pelaksanaan layanan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan konseling realitas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pendampingan, tetapi juga berkaitan dengan keterlibatan siswa serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga.

Faktor pendukung pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah adanya kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas, orang tua, dan siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Nurafni Saragih, S.Pd., diketahui bahwa komunikasi yang baik antara pihak-pihak tersebut membantu guru BK memahami kondisi dan permasalahan siswa secara lebih menyeluruh. Beliau menyampaikan, "Kalau semua saling mendukung, siswa juga lebih mudah dibimbing. Yang paling penting sebenarnya kemauan dari siswanya sendiri untuk berubah, karena kalau mereka sudah punya niat, proses konseling biasanya berjalan lebih baik." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan terdekat siswa dapat membantu keberlangsungan proses konseling. Selain itu, kemauan siswa untuk memperbaiki diri menjadi bagian penting karena siswa perlu terlibat secara aktif dalam proses perubahan perilakunya.

Tabel 1.2 Hasil Observasi Faktor Pendukung Pelaksanaan Konseling Realitas

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Guru BK membangun komunikasi yang baik dengan siswa	✓		Hubungan guru dan siswa terlihat akrab.
2	Guru memberikan motivasi selama proses konseling	✓		Motivasi diberikan pada setiap sesi konseling.
3	Siswa mengikuti kegiatan konseling dengan antusias	✓		Sebagian besar siswa mengikuti kegiatan dengan baik.
4	Suasana konseling berlangsung nyaman dan kondusif	✓		Kegiatan berjalan tertib.
5	Siswa menunjukkan kemauan mengikuti arahan guru BK	✓		Sebagian besar siswa kooperatif.
6	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapat	✓		Semua siswa diberikan kesempatan berbicara.

Sumber: Hasil Observasi Peneliti, 2026.

Faktor pendukung kedua adalah terjalinnya hubungan yang baik antara guru BK dan siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa guru BK membangun komunikasi yang baik, memberikan motivasi selama proses konseling, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman yang mereka alami. Suasana konseling yang nyaman dan kondusif turut membantu siswa mengikuti kegiatan dengan lebih tenang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang hangat dan tidak menghakimi dapat membantu siswa mengurangi rasa takut ketika membicarakan permasalahan pribadi. Dengan demikian, hubungan yang positif antara guru BK dan siswa menjadi salah satu kondisi yang mendukung keterbukaan siswa selama mengikuti konseling realitas.

Faktor pendukung berikutnya adalah adanya motivasi dan kemauan siswa untuk mengikuti arahan guru BK. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa mengikuti kegiatan konseling dengan baik, menunjukkan sikap kooperatif, dan dapat menerima masukan yang diberikan. Peneliti juga menemukan bahwa dukungan dan penghargaan terhadap keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat dapat membantu mereka merasa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemberian motivasi secara bertahap dapat menciptakan pengalaman positif bagi siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri. Meskipun perkembangan setiap siswa tidak selalu sama, keterlibatan aktif dan kesediaan menerima arahan menjadi modal penting dalam mendukung proses konseling.

Di samping faktor pendukung tersebut, penelitian ini menemukan beberapa faktor penghambat, salah satunya adalah rasa malu dan kurangnya keterbukaan siswa ketika menceritakan permasalahan yang dialami. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Indra,

S.Si., diketahui bahwa beberapa siswa belum bersedia menyampaikan masalahnya secara langsung karena merasa takut apabila permasalahan pribadi mereka diketahui oleh teman-temannya. Beliau menyampaikan, "Kalau hambatannya masih ada beberapa siswa yang tertutup. Kadang mereka datang ke ruang BK, tapi belum langsung mau bercerita. Ada juga yang takut kalau masalahnya diketahui teman-temannya. Jadi kami harus pelan-pelan membangun kepercayaan mereka dulu. Memang butuh waktu karena setiap anak karakternya berbeda." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dapat menjadi penghalang bagi siswa untuk terbuka. Oleh karena itu, guru BK perlu membangun rasa aman dan kepercayaan secara bertahap agar siswa bersedia mengikuti proses konseling dengan lebih nyaman.

Tabel 1.3 Hasil Observasi Faktor Penghambat Pelaksanaan Konseling Realitas

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Masih ada siswa yang malu mengemukakan pendapat	✓		Terlihat pada beberapa siswa selama konseling.
2	Siswa langsung terbuka menceritakan masalahnya		✓	Sebagian siswa masih membutuhkan waktu untuk terbuka.
3	Siswa berani bertanya ketika mengalami kesulitan		✓	Tidak semua siswa berani bertanya.
4	Siswa percaya diri berbicara di depan kelompok	✓		Sebagian siswa sudah menunjukkan keberanian.
5	Siswa mengikuti seluruh proses konseling dengan aktif	✓		Masih ada beberapa siswa yang pasif pada awal kegiatan.
6	Siswa mampu menerima masukan dari guru BK	✓		Siswa menunjukkan sikap positif terhadap arahan guru.

Sumber: Hasil Observasi Peneliti, 2026.

Faktor penghambat lainnya adalah perbedaan karakter dan tingkat keberanian siswa dalam mengikuti kegiatan konseling. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih malu mengemukakan pendapat, belum berani bertanya ketika mengalami kesulitan, dan cenderung pasif pada awal kegiatan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan yang sama untuk menyampaikan pikiran dan perasaan di hadapan orang lain. Sebagian siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dan membangun keberanian sebelum terlibat secara aktif. Dengan demikian, pelaksanaan konseling realitas memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa, bukan hanya mengandalkan satu cara pendampingan untuk seluruh siswa.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa faktor pendukung dan penghambat dapat muncul secara bersamaan selama proses konseling realitas berlangsung. Di satu sisi, motivasi guru BK, suasana konseling yang kondusif, dan dukungan lingkungan dapat membantu siswa lebih berani mengungkapkan pendapat. Di sisi lain, rasa malu, kekhawatiran terhadap penilaian teman, serta keterbatasan keberanian untuk bertanya

masih menjadi kendala bagi sebagian siswa. Hasil observasi memperlihatkan bahwa setelah memperoleh pendekatan secara bertahap, sebagian siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih positif, meskipun perubahan tersebut tidak terjadi secara seragam. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendampingan berkelanjutan agar siswa memperoleh kesempatan untuk membangun kepercayaan diri sesuai dengan kondisi dan perkembangannya masing-masing.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung pelaksanaan konseling realitas dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai meliputi kerja sama guru BK dengan wali kelas dan orang tua, hubungan komunikasi yang baik antara guru BK dan siswa, suasana konseling yang nyaman, pemberian motivasi, serta kemauan siswa untuk berubah. Faktor penghambatnya meliputi rasa malu, kurangnya keterbukaan, kekhawatiran terhadap penilaian teman, rendahnya keberanian untuk bertanya, dan perbedaan karakter siswa. Oleh karena itu, keberhasilan pelaksanaan konseling realitas perlu didukung oleh upaya membangun kepercayaan, memberikan pendampingan secara bertahap, serta menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk menyampaikan permasalahannya. Berdasarkan temuan tersebut, pelaksanaan konseling realitas telah menunjukkan kondisi yang mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa, meskipun hambatan yang dialami sebagian siswa masih memerlukan perhatian dan penanganan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai metode konseling realitas dalam meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri siswa kelas X di MA Ikhwanul Muslimin Kabupaten Serdang Bedagai, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling realitas membantu siswa mengenali potensi diri, memahami permasalahan yang dihadapi, serta bertanggung jawab terhadap pilihan dan tindakannya. Perkembangan tersebut terlihat dari keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, bertanya kepada guru, berpartisipasi dalam diskusi, dan mengambil keputusan secara mandiri. Selain itu, siswa memperoleh pengalaman positif melalui hubungan yang baik dengan guru BK, suasana konseling yang nyaman, serta pendampingan yang membantu mereka lebih terbuka dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri.

Keberhasilan pelaksanaan konseling realitas didukung oleh komunikasi yang baik antara guru BK dan siswa, kerja sama dengan wali kelas dan orang tua, pemberian motivasi, serta kemauan siswa untuk berubah. Adapun faktor penghambatnya meliputi rasa malu, kurangnya keterbukaan, kekhawatiran terhadap penilaian teman, dan perbedaan karakter setiap siswa. Hambatan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kemandirian dan kepercayaan diri memerlukan waktu serta pendampingan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga diperlukan agar pelaksanaan konseling realitas dapat berjalan secara optimal sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat melaksanakan konseling realitas secara berkelanjutan dengan membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh empati agar siswa merasa nyaman dalam menyampaikan permasalahannya. Pihak sekolah dan orang tua diharapkan dapat memperkuat kerja sama dalam mendukung perkembangan kemandirian dan kepercayaan

diri siswa. Siswa diharapkan lebih aktif dan terbuka dalam mengikuti proses konseling serta menerapkan hal-hal positif yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan lebih banyak informan dan mengkaji aspek lain yang berkaitan dengan penerapan konseling realitas dalam perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D.Y., Suprihyatin, N. and Rahmawati, E. (2022) “Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Kokap Kulon Progo,” *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 21(2), pp. 31–37.
- Damanik, C.A.B., Parinduri, S.A. and Pratiwi, I.D. (2024) “Strategi Bimbingan Guru Pai Dalam Mengurangi Akhlak Tercela Pada Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok Di Madrasah Aliyah Rohani Ikhwanul Muslimin Kecamatan Tebing Syahbandar Kabupaten Serdang Bedagai,” *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), pp. 87–95.
- Fahmi, M.Y., Lubis, L. and Rusman, A.A. (2023) “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Siswa,” *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(4), pp. 917–926.
- Hairunisa, R. and Setiyowati, A.J. (2023) “Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa,” in *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, pp. 1822–1830.
- Hardiyanto, S. and Pulungan, D. (2019) “Komunikasi efektif sebagai upaya penanggulangan bencana alam di Kota Padangsidempuan,” *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), pp. 30–39.
- Hasan, H. et al. (2025) *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Khumaerah, N. (2015) “Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan KeMandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar,” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2).
- Murat, A.R., Japar, M. and Yuhenita, N.N. (2023) “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Bullying,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), pp. 268–274.
- Rachmawati, A., Purwoko, B. and Habsy, B.A. (2025) “Pendekatan Konseling Realita dalam Dunia Pendidikan: Studi Literatur,” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), pp. 1023–1038.
- Yuliastini, N.K.S., Aulia, N. and Satriadi, M. (2024) “Impelentasi layanan konseling kelompok pendekatan realita teknik WDEP untuk meningkatkan self confidence siswa kelas X DPB SMK Negeri 4 Denpasar,” *Journal Prakarsa Paedagogia*, 7(1).
- Zahro, P.A. and Khusumadewi, A. (2025) “Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo,” *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), pp. 2756â – 2769.