

JENIS PENELITIAN : INDIVIDUAL DOSEN

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)

**PELATIHAN KONSELING REALITAS
UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI
MAHASISWA BKI**



Disusun oleh:

NUR AZIZAH, S.Sos.I., M.Si

NIP. 19810117 200801 2 010

**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PURWOKERTO
TAHUN 2016**

PENGESAHAN

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, atas nama Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto mengesahkan penelitian sebagai berikut:

Judul Penelitian : Pelatihan Konseling Realitas dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa BKI

Jenis Penelitian : Individual

Peneliti : Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si

NIP : 19810117 200801 2 010

Pangkat/Golongan : Lektor /IIIId

Jangka Waktu Penelitian : 6 Bulan

Bidang Ilmu : Dakwah /Bimbingan Konseling Islam

Sumber Anggaran : DIPA STAIN Purwokerto Tahun Anggaran 2016

Biaya : 10.000.000,00 (Sepuluh Juta Rupiah)

Demikian Pengesahan ini dibuat agar dapat dijadikan periksa adanya.

Purwokerto, 22 Agustus 2016

Peneliti

Ketua LPPM IAIN Purwokerto

IAIN PURWOKERTO

Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si
NIP. 19810117 200801 2 010

Drs. Amat Nuri, M.Pd.I
NIP. 19630707 199203 1007

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si
NIP : 19810117 200801 2 010
Judul : Pelatihan Konseling Realitas dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa BKI

menyatakan bahwa adalah Proposal penelitian ini benar-benar diusulkan untuk kepentingan penelitian Individual Dosen IAIN Purwokerto Tahun Anggaran 2016 dan bukan untuk kepentingan Tesis/Disertasi ataupun yang lain dan masalah/topic di atas belum pernah diteliti ataupun tidak sedang dalam proses penelitian oleh pengusul maupun tema yang sedang diteliti adalah bukan tema yang sedang dikerjakan

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya

Purwokerto, 15 Februari 2016

Yang membuat pernyataan

IAIN PURWOKERTO

Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si

NIP. 19810117 200801 2 010

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap syukur *Alhamdulillah*, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada penulis, sehingga berhasil menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pelatihan Konseling Realitas dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa BKI”. Sholawat dan salam tetap tercurah kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW sebagai *suri tauladan* terbaik bagi umatnya.

Penyusunan laporan Penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor IAIN Purwokerto beserta seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Kepala Lembaga Penelitian, Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) IAIN Purwokerto beserta seluruh Stafnya.
3. Dekan Fakultas Dakwah, beserta Wakil Dekan I, II, dan III, beserta seluruh staf di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
4. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Seluruh Mahasiswa BKI khususnya mahasiswa BKI Semester IV.
6. Semua pihak yang terkait dalam membantu penelitian skripsi ini yang tidak mampu peneliti sebutkan satu persatu.

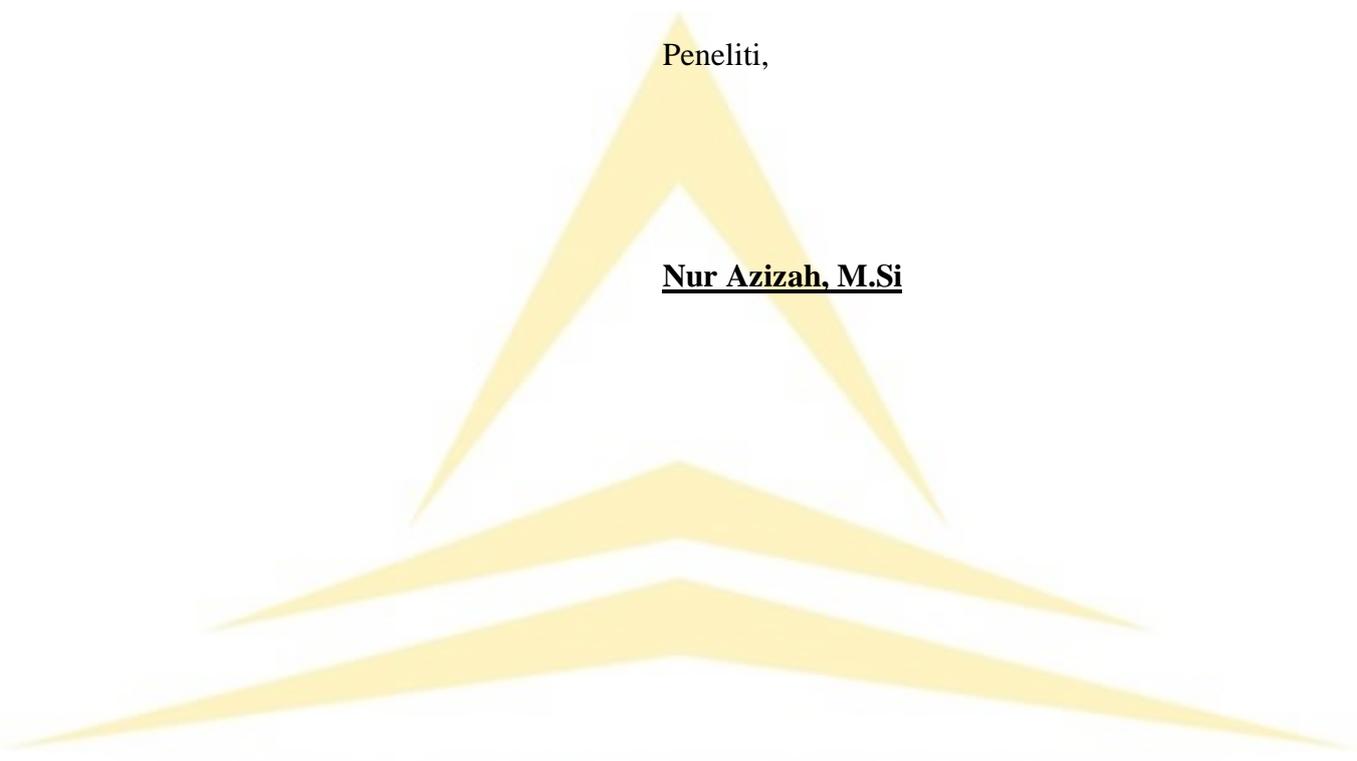
Semoga bantuan kebaikan dalam bentuk apapun selama peneliti melakukan penelitian hingga terselesaikannya laporan penelitian ini, menjadi ibadah dan tentunya mendapat balasan pula dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa hasil laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran dari semua pihak untuk perbaikan pada penulisan dimasa mendatang. Penulis berharap, adanya laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, pendidik, maupun masyarakat.*Amiin.*

Purwokerto, 22 Agustus 2016

Peneliti,

Nur Azizah, M.Si



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	6
D. Telaah Pustaka/Review penelitian Terkait	7
E. Sistematika Laporan	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Realitas	13
1. Pengertian Konseling Realitas	11
2. Konsep Utama Konseling Realitas	14
3. Tujuan Konseling Realitas	18
4. Ciri-Ciri Konseling Realitas	21
5. Prosedur Konseling Realitas	23

B.	Kesadaran Diri	27
1.	Pengertian Kesadaran Diri	27
2.	Kecakapan dalam Kesadaran Diri	32
3.	Tahapan-Tahapan Kesadaran Diri	35
4.	Langkah-Langkah Mempertinggi Kesadaran Diri....	36
5.	Manfaat Mempertinggi Kesadaran Tinggi	39
C.	Kajian tentang Pelatihan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa BKI	42
D.	Hipotesis	43
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Pendekatan Penelitian	44
B.	Jenis Penelitian	44
C.	Desain Penelitian	45
D.	Variabel Penelitian	47
E.	Definisi Operasional	49
F.	Waktu dan Tempat Penelitian	50
G.	Populasi dan Sampel Penelitian	50
H.	Metode Pengumpulan Data	52
I.	Tahapan Penelitian	58
J.	Teknik Analisis Data	65
BAB IV	PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN	
A.	Penyajian Data	67

B. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran-saran	79
C. Kata Penutup	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



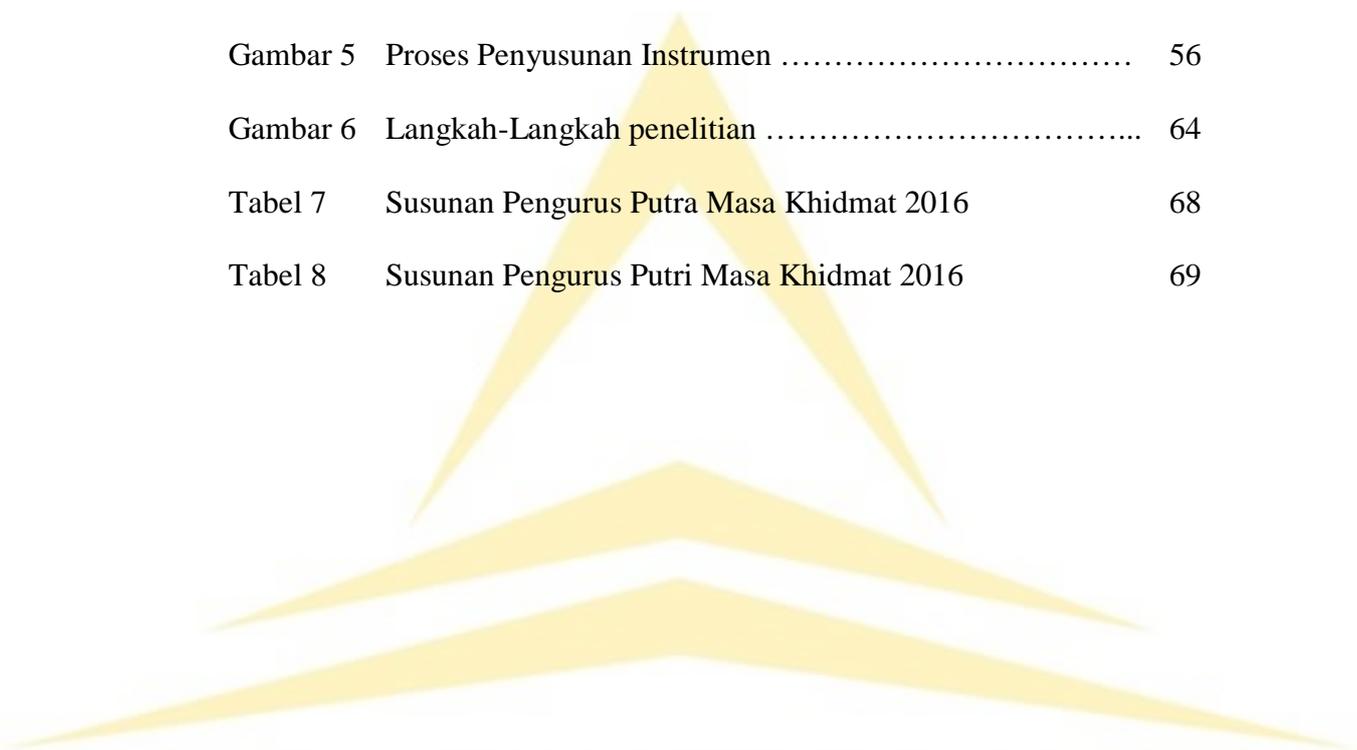
DAFTAR TABEL

Tabel 1	Desain Penelitian.....	49
Tabel 2	Kategori Jawaban	53
Tabel 3	Kisi-Kisi dari Skala Penerimaan Diri	54
Tabel 4	Rencana Penelitian	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Alur Penelitian.....	49
Gambar 2	Alur Pelaksanaan Bimbingan Konseling di IAIN Purwokerto	43
Gambar 3	Asumsi Penelitian	43
Gambar 4	Hubungan Antar Variabel	48
Gambar 5	Proses Penyusunan Instrumen	56
Gambar 6	Langkah-Langkah penelitian	64
Tabel 7	Susunan Pengurus Putra Masa Khidmat 2016	68
Tabel 8	Susunan Pengurus Putri Masa Khidmat 2016	69



IAIN PURWOKERTO

BAB I

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia adalah makhluk yang penuh dengan masalah. Tiada seorang pun hidup di dunia ini tanpa suatu masalah, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Manusia yang baik adalah mereka yang mampu keluar dari setiap permasalahan hidupnya. Manusia yang mampu menyesuaikan diri dengan Realitas yang ada dan memiliki identitas adalah yang dapat berkembang dengan baik dan sehat. Untuk membantu mereka keluar dari masalahnya dan memperoleh identitas diperlukan suatu terapi.

Setiap individu pasti mempunyai permasalahan baik masalah individu, sosial, dan lain-lain, namun dalam menyikapi permasalahan tersebut setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda, ada yang menghadapi dengan caranya sendiri (diam, dan lain-lain), atau bercerita 'curhat' dengan orang lain maupun melakukan konseling dengan konselor. Ketika individu memilih untuk melakukan konseling dengan konselor inilah yang menjadikan 'galau' memilih konselor yang sesuai. Untuk mengatasi kebingungan untuk memilih konselor yang sesuai maka biasanya individu atau klien lebih memilih konselor yang Realitas (seusia, sejenis kelamin, dan lain-lain).

Ketika proses konseling salah satu hal yang harus diperhatikan adalah mengembangkan hubungan konseling adalah upaya konselor untuk meningkatkan keterlibatan dan keterburukan klien, sehingga akan memperlancar proses konseling, dan segera mencapai tujuan konseling yang

diinginkan klien atas bantuan konselor. Bentuk utama hubungan konseling adalah pertemuan pribadi dengan pribadi (konselor-klien) yang dilatarbelakangi oleh lingkungan (internal-eksternal).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan para konselor adalah pendekatan konseling Realitas. Sebagai suatu pendekatan, konseling Realitas memiliki pandangan dasar mengenai hakekat manusia, prinsip-prinsip, tahap-tahap, dan teknik-teknik konseling yang harus dipedomani dan dilaksanakan para konselor dalam membantu klien mencapai perubahan yang diinginkan. Pendekatan ini merupakan suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapannya baik secara umum dan dalam lingkungan sekolah merupakan pengkondisian operan yang tidak ketat. Oleh karenanya, pendekatan ini meraih popularitas dalam keberhasilannya menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.

Konseling Realitas merupakan suatu bentuk pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada klien atau konseli dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada klien atau konseli yang bersangkutan. Terapi Realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling penting di sini adalah mengenai bagaimana klien atau konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling Realitas merupakan konsep konseling yang menekankan pada tanggung jawab klien atau konseli dalam menyikapi keadaannya sekarang. Pendekatan konseling Realitas tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, namun lebih mendorong konseli untuk menghadapi Realitasnya dengan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.

Pendekatan Realitas dalam proses pemberian layanan konseling individu sangat penting bagi mahasiswa untuk membantu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka dan membantu dalam proses pemenuhan kebutuhan psikologis tunggal yang disebut kebutuhan akan identitas. Di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum dapat mencapai kebutuhan dasar psikologisnya, yaitu kebutuhan untuk kelangsungan hidup, mencintai dan dicintai, kekuasaan/kekuatan, kebebasan serta kesenangan. Tujuan *reality therapy* ini adalah membantu manusia untuk memenuhi kelima kebutuhan dasar tersebut.

Konseling Realitas, dengan harapan mahasiswa dapat terbantu dalam meningkatkan kesadaran dirinya, memahami dirinya dalam menemukan jalan yang lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, mahasiswa dapat dibantu untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dalam menghadapi tugas dan tantangan dalam hidup serta lebih bertanggung jawab dalam kehidupannya .

Proses pendidikan di perguruan tinggi mempunyai efek positif bagi mahasiswa khususnya di IAIN Purwokerto. Keberadaan mahasiswa di

kampus juga bisa saja menimbulkan masalah bagi mahasiswa akan eksistensinya, kepingin keberadaannya diakui ataupun pengakuan. Namun banyak mahasiswa yang belum merasa “sreg” atas pilihannya yang dibuat, baik itu berupa pilihan penjurusan atau minat studi (program studi)nya.

Pelatihan konseling Realitas yang dimaksud adalah pelatihan konseling Realitas bagi para mahasiswa Calon Konselor di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Ide ini datang dari konsep bahwa setiap orang mempunyai masalah dan tidak semua orang memandang secara kenyataan atau secara realita. Dengan demikian diharapkan arus informasi tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh mahasiswa yang bersangkutan akan lebih cepat sampai ke pihak yang dapat menanganinya baik masalah individu, sosial maupun masalah yang lainnya.

Hal ini sesuai dengan harapan dari IAIN Purwokerto pada umumnya yang termaktup bahwa perguruan tinggi sebagai fasilitator berkewajiban memberikan layanan yang terbaik dengan hak-hak yang seharusnya didapatkan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, sudah semestinya bahwa Perguruan tinggi memberikan pelayanan terbaik bagi mahasiswa. Pelayanan kepada mahasiswa diwujudkan dalam bentuk informasi dan komunikasi, bimbingan belajar, bakat dan minat, kesehatan, beasiswa, bimbingan konseling, dan soft skill.¹ Mahasiswa program studi BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto akan diberi pelatihan konseling Realitas, kemampuan mahasiswa dalam pelatihan konseling Realitas ini diharapkan

¹ Tim penyusun. 2010. *Panduan Layanan Mahasiswa STAIN Purwokerto*. Purwokerto: STAIN Press. Hlm. v-vi.

mempunyai pengetahuan dan menambah keahlian untuk menjadi konselor Realitas bagi teman-temannya sendiri.

Pada saat pelatihan Realitas pada mahasiswa program studi BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto akan dibekali ilmu pengetahuan tentang mekanisme konseling Realitas sehingga siap untuk membantu konseli atau kliennya, sehingga diharapkan setelah mendapatkan pelatihan konseling Realitas ini bisa diterapkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari baik di kampus maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Pelatihan konseling realitas ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri individu maupun bisa meningkatkan kesadaran diri klien atau konseli.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto diharapkan mampu yang mengembangkan keilmuan Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang didapatkan dari teori di dalam kelas dengan program yang disesuaikan dengan visi dan misinya *'take, care and action'*. Dimana masih ada mahasiswa BKI sebagai Calon Konselor belum sepenuhnya trampil dalam melakukan konseling khususnya konseling Realitas, kondisi ini di IAIN Purwokerto pada umumnya banyak mahasiswa yang masih belum mau untuk mempraktekan berbagai model konseling untuk membantu mengatasi masalah para klien atau konseli.

Berdasarkan latar belakang masalah ini yang menarik peneliti untuk memberikan kontribusi lewat penelitian ini dengan melakukan Pelatihan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Kesadaran Diri bagi Mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

Berikut gambar tentang alur penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini;

Gambar 1.

Alur Penelitian



B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah Pelatihan Konseling Realitas dapat Meningkatkan Kesadaran Diri bagi Mahasiswa BKI?

C. TUJUAN DAN SIGNIFIKANSI

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi Pelatihan Konseling Realitas dalam Meningkatkan Kesadaran Diri bagi Mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya adalah:

- a. Mahasiswa BKI di fakultas Dakwah IAIN Purwokerto memiliki keahlian dalam melakukan konseling Realitas sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan diri sendiri maupun klien atau konseli.
- b. Meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI melalui pelatihan konselor realitas.
- c. Meningkatkan kualitas konseling untuk mahasiswa BKI khususnya pada Calon Konselor di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.
- d. Memberikan kontribusi positif dalam peningkatan kualitas mahasiswa dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI).

3. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini sangat penting dan mempunyai kontribusi besar khususnya pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk meningkatkan keahlian mahasiswa dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan diharapkan mahasiswa yang mendapatkan pelatihan konseling Realitas menjadi pionir atau menjadi calon konselor percontohan untuk membantu permasalahan klien atau konseli.

D. TELAAH PUSTAKA/REVIEW PENELITIAN TERKAIT

Beberapa penelitian yang mempunyai konsentrasi dalam penelitian Bimbingan Konseling Islam diantaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Diniy Hidayatur Rahman (Prodi Bimbingan dan Konseling UM) tentang “Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa”, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan dengan metode analisis kuantitatif mendapatkan hasil sebagai berikut: (1) konseling Realitas dengan menggunakan teknik metafora lebih efektif daripada konseling Realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMA di pertengahan intervensi; (2) konseling Realitas dengan menggunakan teknik metafora sama-sama efektif dengan konseling Realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMA di akhir intervensi (*posttest*); (3) dengan demikian, penggunaan metafora sebagai teknik dalam konseling Realitas dapat meningkatkan efisiensi konseling tersebut dalam meningkatkan harga diri siswa SMA.²

Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus kajian dan temanya yang berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Reni Susanti (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau email: reni.susanti@uin-suska.ac.id) tentang “Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi”. Hasil penelitiannya adalah Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya

² Hidayatur Rahman, Diniy. 2015. Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol. 1 No. 1, Oktober 2015. Hlm. 58 – 66. <http://ejournal.unikama.ac.id>

adalah rendahnya kemampuan untuk meregulasi diri, sehingga sebagian mahasiswa cenderung menunda-nunda proses penyelesaian tugas akhirnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan konseling Realitas bagi peningkatan regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest posttest design . Subjek penelitian terdiri atas 5 orang mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan statistik non parametric Wilcoxon Sign Rank Test disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap regulasi diri mahasiswa dengan taraf signifikansi $p=0.031$, $Z = -2.023$, dan effect size yang tergolong tinggi, yakni -0.90 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling Realitas efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.³

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini dalam hal subyek penelitian dan fokus kajiannya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bernardus Widodo (Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun) tentang “Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah”. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa: “Penggunaan pendekatan konseling kelompok Realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di

³ Susanti, Reni. 2015. Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hlm. 88-93.

sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok Realitas.⁴

Penelitian ini berbeda pada subyek dan berbeda pada fokus kajiannya.

Bersumber pada beberapa penelitian terkait diatas menunjukkan bahwa penelitian ini tidak mempunyai kesamaan dalam subyek dan fokus penelitian sehingga penelitian ini diharapkan menambah sumbangsih dalam pengembangan keilmuan pada umumnya dan khususnya pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

E. SISTEMATIKA LAPORAN

Sistematika Laporan berkaitan dengan hasil penelitian ini direncanakan terdiri dari lima Bab yang terdiri dari:

Bab pertama, Pendahuluan, berisi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Signifikansi, Telaah Pustaka atau Review Penelitian Terkait.

Bab kedua, kerangka teori, tentang Konseling Realitas dan Kesadaran Diri.

Bab ketiga, Metode Penelitian, yang berisi: Pendekatan Penelitian, Jenis Penelitian, Desain Penelitian, Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Waktu dan Tempat Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian,

⁴ Widodo, Bernardus. 2010. Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah. *Widya Warta No. 02 Tahun XXXIV / Juli 2010 ISSN 0854-1951*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Hlm. 87-112.

Metode Pengumpulan Data, Tahapan Penelitian, dan Teknik Analisis Data yang dipergunakan.

Bab keempat, penyajian data dan analisis data mengenai hasil pelatihan konseling Realitas untuk meningkatkan kesadaran diri pada Mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

Bab kelima, Penutup, berisi: Kesimpulan hasil penelitian, saran-saran serta penutup.

Kerangka Isi.

BAB I. PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan dan Signifikansi
- D. Telaah Pustaka/ Reviuw Penelitian Terkait

BAB II. LANDASAN TEORI

- A. Konseling Realitas.
- B. Kesadaran Diri

BAB III. METODE PENELITIAN

- A. Pendekatan Penelitian
- B. Jenis Penelitian
- C. Desain Penelitian
- D. Variabel Penelitian
- E. Definisi Operasional
- F. Waktu dan Tempat Penelitian

G. Populasi dan Sampel Penelitian

H. Metode Pengumpulan Data

I. Tahapan Penelitian

J. Teknik Analisis Data

BAB IV. PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Penyajian Data

B. Analisis Data

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran-saran

C. Penutup

Daftar Pustaka



IAIN PURWOKERTO

BAB II

KERANGKA TEORI

A. **Konseling Realitas**

1. **Pengertian Konseling Realitas**

Konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁵ Sasaran utama konseling adalah perubahan pada sikap dan tingkah laku ke arah yang lebih baik

Corey⁶ mengatakan konseling Realitas sebagai berikut: suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Latipun⁷ menyebutkan bahwa konseling Realitas adalah suatu pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik terpisah dan berbeda dengan orang lain. Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling Realitas adalah suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berfungsi untuk membantu klien

⁵ Walgito, Bimo. 1995. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Andi Offset,), hlm. 5.

⁶ Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. Hlm. 263.

⁷ Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Hlm. 155.

menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan psikologis serta kebutuhan akan identitas diri yaitu merasa unik tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Konseling Realitas yang merupakan suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara – cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan - kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti dari konseling Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Bagi Glasser bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku⁸. Konseling Realitas bertitik tolak pada paham dasar bahwa manusia memilih prilakunya sendiri dan karena itu ia bertanggung jawab, bukan hanya terhadap apa yang dilakukan juga terhadap apa yang dia pikirkan.⁹

2. Konsep Utama Konseling Realitas

Konseling Realitas merupakan konsep konseling yang menekankan pada tanggung jawab konseli dalam menyikapi keadaannya sekarang. Pendekatan konseling Realitas tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, namun lebih mendorong konseli untuk menghadapi Realitasnya dengan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan dan

⁸ Corey, Gerald. 2005. *Ibid.* Hlm. 263.

⁹ Gunarsa, Singgih D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia. Hlm. 291.

melakukan tindakan-tindakan tersebut. Corey¹⁰ mengatakan “inti dari konseling Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.” Konseling Realitas didasarkan pada pencegahan terhadap konseli yang mengasumsikan tanggung jawab pribadi bagi kesuksesan dirinya sendiri. Glasser (dalam Gibson¹¹) mengatakan “terapi Realitas berfokus pada masa kini dan berusaha membuat klien paham kalau pada esensinya semua tindakan adalah pilihan untuk memenuhi kebutuhan dasar.” Penerimaan tanggung jawab ini mampu membantu konseli mencapai kematangan dirinya dengan mengandalkan dukungan internal. Konseling Realitas menitikberatkan kepentingannya dalam membuat perencanaan agar konseli dapat terdorong memperbaiki perilakunya sendiri.

Dalam pemenuhan tanggung jawab, tidak diperkenankan untuk mengganggu hak-hak orang lain yang seharusnya dia dapatkan. Dengan kata lain, orang tersebut harus menunjukkan tingkah laku yang tepat dan menghindari tingkah laku yang salah. Winkel dan Hastuti¹² mengatakan:

Tanggung jawab diartikan sebagai kemampuan untuk dapat memenuhi dua kebutuhan psikologis yang mendasar, yaitu kebutuhan untuk dicintai dan mencintai serta kebutuhan untuk menghayati dirinya sebagai orang yang berharga dan berguna, tetapi dengan cara tidak merampas hak milik orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan seseorang terhadap tanggung jawab pribadinya harus dilakukan sesuai

¹⁰ Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. Hlm. 263.

¹¹ Gibson, R. L & Mitchell, M. H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Hlm. 222.

¹² Winkel, W.S. dan MM Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. Hlm 459.

dengan norma-norma yang berlaku, adat-istiadat, serta nilai-nilai kehidupan. Setiap individu harus memenuhi tanggung jawabnya sesuai dengan perannya dalam kehidupan. Setiap individu memiliki peran yang berbeda-beda sehingga mereka juga memiliki tanggung jawab yang berbeda. Pemenuhan tanggung jawab akan membuat individu merasa puas dan bangga terhadap kehidupannya, untuk itu setiap individu berusaha agar tanggung jawabnya dapat terpenuhi dengan baik.

Setiap individu memiliki cara-cara yang berbeda untuk memenuhi tanggung jawab mereka, baik cara yang sesuai norma maupun dengan merampas hak-hak orang lain. Namun seharusnya pemenuhan tanggung jawab pribadi dilakukan dengan tidak merampas hak-hak orang lain. Meskipun tanggung jawab pribadi dapat terpenuhi namun hal tersebut akan menyebabkan kerugian pada orang lain. Untuk itulah seharusnya dalam pemenuhan tanggung jawab harus sesuai norma yang berlaku, adat-istiadat, serta nilai-nilai kehidupan agar tidak mengganggu kehidupan orang lain.

Setiap pendekatan konseling memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik dalam hal peran konselor dan dan konseli maupun dalam hal proses pelaksanaan konseling itu sendiri. Seperti dalam pendekatan konseling Realitas, yang memiliki ciri-ciri yang berbeda dengan pendekatan yang lainnya. Menurut Corey¹³ ciri-ciri konseling Realitas adalah sebagai berikut:

¹³ Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. Hlm. 265.

- a. Terapi Realitas menolak konsep tentang penyakit mental.
- b. Terapi Realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap.
- c. Terapi Realitas berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau.
- d. Terapi Realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai.
- e. Terapi Realitas tidak menekankan transferensi.
- f. Terapi Realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran.
- g. Terapi Realitas menghapus hukuman.
- h. Terapi Realitas menekankan tanggung jawab.

Karakteristik tersebut menjelaskan konseling Realitas beranggapan bahwa individu yang bermasalah merupakan individu yang tidak menyadari tanggung jawab akan dirinya. Sikap individu yang tidak bertanggung jawab tersebut tercermin dalam perilakunya pada saat ini sehingga dalam penanganannya konselor mengacu pada sikap klien saat ini dan bukan pada masa lalu. Perilaku klien pada masa lalu tidak dapat diubah sehingga tidak perlu didiskusikan terlalu dalam. Dalam hal ini konselor lebih fokus untuk mengeksplorasi aspek kehidupan klien pada masa sekarang, misalnya konselor menekankan pada kekuatan dan potensi yang positif dan tidak hanya mengingat segi kegagalan klien saja, sehingga ada kemungkinan nyata untuk terjadinya perubahan positif.

Menurut Corey¹⁴ “terapi Realitas akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian identitas keberhasilan dan identitas kegagalan. Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatan dengan orang lain dan dengan orang lain dan dengan bayangan diri yang dengan itu kita akan merasa relatif berhasil atau tidak berhasil. Orang lain memainkan peran yang berarti dalam membantu kita menjelaskan dan memahami identitas kita sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep utama konseling Realitas adalah manusia adalah makhluk rasional, memiliki kebutuhan dasar, kemampuan untuk mengubah identitas kegagalan menjadi identitas kesuksesan, selalu menilai tingkah lakunya, serta memiliki faktor tanggung jawab, Realitas dan kebenaran dalam memenuhi kebutuhannya.

3. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan konseling Realitas adalah untuk memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada klien, agar ia dapat mengembangkan kekuatan – kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilaku sekarang dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan – kebutuhannya, maka memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.¹⁵ Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling Realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi

¹⁴ Corey, Gerald. 2007. *Ibid.* hlm. 264.

¹⁵ Gunarsa, Singih D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia. Hlm. 212.

kebutuhannya dalam kerangka kerangka kerja (*Framework*) meskipun memandang dunia Realitasnya antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda, tetapi Realitas itu dapat berbeda dengan cara membandingkan dengan orang lain.¹⁶

Secara umum tujuan konseling Realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity* (kehidupan dengan sukses). Untuk itu dia harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. Tujuan umum terapi Realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi, pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal, kematangan ini menyiratkan bahwa orang – orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana–rencana yang bertanggung jawab dan Realitas guna mencapai tujuan – tujuan mereka. Terapis membantu klien menemukan alternatif – alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan terapi.¹⁷

Tujuan khusus dari konseling Realitas harus diungkapkan dari segi konsep tanggung jawab individual alih-alih dari segi tujuan-tujuan bagi dirinya sendiri. Hal ini seperti yang dikemukakan Corey¹⁸ klien dituntut bertanggung jawab dalam pemenuhan tujuan-tujuan klien dalam melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri.”

¹⁶ Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Hlm. 155.

¹⁷ Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. Hlm. 269 - 270.

¹⁸ Corey, Gerald. 2007. *Ibid*. Hlm. 270.

Tujuan konseling Realitas menurut Fauzan¹⁹ adalah:

1. Membantu individu mencapai otonomi.
2. Membantu individu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka.
3. Membantu individu menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *Right, responsibility* dan *reality*.

Glasser (dalam Corey²⁰) menyebutkan bahwa “mengajarkan tanggungjawab merupakan inti dalam konseling Realitas.” Tujuan umum terapi Realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan inimenyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggungjawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggungjawab individual dari segi tujuan-tujuan Realitas karena klien harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri.

Dengan demikian, konseling Realitas membantu individu atau klien untuk dapat menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupannya serta mampu mempertanggung jawabkan pilihannya tersebut dalam masa sekarang maupun pada masa yang akan datang dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam penelitian ini, tujuan konseling Realitas adalah untuk membentuk pribadi yang mampu menerima dirinya,

¹⁹ Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling individual*. Malang: Elang Mas. Hlm. 35-36.

²⁰ Corey, Gerald. 2007. *Ibid.* hlm. 269.

menyesuaikan diri terhadap lingkungan, percaya diri, mampu berpikir positif dan mampu menerima masukan baik itu berupa saran ataupun kritik dari orang lain sehingga memiliki kapasitas untuk menghadapi segala tantangan permasalahan hidup.

Dari uraian – uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan konseling Realitas adalah membantu klien dalam mengembangkan kekuatan– kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya, dan menilai tingkah lakunya secara bertanggung jawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang lebih efektif.

4. Ciri – Ciri Konseling Realitas

Dalam buku konseling dan psikoterapi, William Glasser²¹ yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh E. Koeswara mengemukakan ciri – ciri konseling Realitas adalah sebagai berikut :

- a. Konseling Realitas menolak tentang konsep penyakit mental, yang berasumsi bahwa bentuk – bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggung jawaban.
- b. Terapi Realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih – alih pada perasaan – perasaan dan sikap – sikap. Terapi Realitas juga tidak tergantung pada pemahaman untuk merubah sikap – sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

²¹ Corey, Gerald. 2005. *Ibid.* Hlm. 265.

- c. Terapi Realitas berfokus pada saat sekarang bukan kepada masa lampau, karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat di rubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Konseling Realitas menekankan pertimbangan – pertimbangan nilai, konseling Realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- e. Terapi Realitas tidak menekankan transferensi, yang memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi Realitas menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati yakni bahwa mereka menjadi diri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien.
- f. Terapi Realitas menekankan aspek – aspek kesadaran. Terapi Realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien sekarang sehingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana dia bisa terlibat suatu rencana bagi tingkah laku berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggung jawab dan realistis.
- g. Terapi Realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana – rencana melibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.

h. Terapi Realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser²² didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan – kebutuhan mereka”. Menurut Glasser, orang yang bertanggung jawab melakukan apa – apa yang memberikan kepada dirinya perasaan diri berguna dan perasaan bahwa dirinya berguna bagi orang lain”.

5. Prosedur Konseling Realitas

Dalam menerapkan prosedur konseling Realitas, Wubbolding (dalam Corey²³: 2005) mengembangkan sistem WDEP mengacu pada kumpulan strategi:

W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan),

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

E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan

P = *planning* (rencana dan tindakan).

Di samping itu perlu diingat bahwa dalam konseling Realitas harus terlebih dahulu diawali dengan pengembangan keterlibatan. Oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (*involvement*).

Latipun²⁴ mengutip pendapat Glasser untuk mencapai tujuan – tujuan konseling ada 8 prosedur yang harus diperhatikan oleh konselor Realitas. Prosedur yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

²² Corey, Gerald. 2005. *Ibid.* Hlm. 13.

²³ Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. Hlm. 279.

- a. Berfokus pada klien Prosedur utama adalah mengkomunikasikan perhatian konselor kepada klien. Perhatian itu ditandai oleh hubungan hangat dan pemahamannya ini merupakan kunci keberhasilan konseling. Glasser beranggapan perlunya keterlibatan (involvement) yang maknanya sama dengan empati dalam pengertian yang dikemukakan Rogers. Keterlibatan yang dicapai konselor dapat menjadi fungsi kebebasan, tanggung jawab dan otonomi pada klien.
- b. Berfokus pada perilaku Konseling Realitas berfokus pada perilaku tidak pada perasaan dan sikap. Hal ini menurut Glasser karena perilaku dapat dirubah dan dapat mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan dan sikap. Konselor dapat meminta klien “melakukan sesuatu menjadi lebih baik” dan “bukan meminta klien merasa yang lebih baik” dan bukan meminta klien “merasa yang lebih baik”. Melakukan yang lebih pada akhirnya akan dapat merasakan yang lebih baik. Antara perasaan (feeling) dengan perilaku pada dasarnya memiliki hubungan.
- c. Berfokus pada saat ini Konseling Realitas memandang tidak perlu melihat masa lampau dia. Masa lalu tidak dapat diubah dan membuat klien tidak bertanggung jawab terhadap keadaannya. Konselor tidak perlu melakukan eksplorasi terhadap pengalaman – pengalaman yang irasional dimasa lalunya, hal ini sejalan dengan tujuan konseling menurut Glasser ada tiga tahap, yaitu membantu klien (1)

²⁴ Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Hlm. 156.

melihat prilakunya (yang terakhir) adalah yang tidak realistis, (2) menolak perilaku klien yang tidak bertanggung jawab, dan (3) mengajarkan cara yang terbaik menemukan kebutuhannya dalam dunia riil.

- d. Pertimbangan nilai Konseling relita menganggap pentingnya melakukan pertimbangan nilai. Klien perlu menilai kualitas prilakunya sendiri apakah prilakunya itu bertanggung jawab, rasional, realistis dan benar atau justru sebaliknya. Penilaian prilakunya oleh diri klien akan membantu kesadarannya tentang dirinya untuk melakukan hal – hal yang positif atau mencapai identitas keberhasilan.
- e. Pentingnya perencanaan Kesadaran klien tentang perilakunya yang tidak bertanggung jawab harus dilanjutkan dengan perencanaan untuk mengubahnya menjadi perilaku yang bertanggung jawab. Konseling Realitas beranggapan konseling harus mampu menyusun rencana – rencana yang realistis sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik. Menjadi orang yang memiliki identitas keberhasilan. Untuk mencapai hal itu konselor bertugas membantu klien untuk memperoleh pengalaman yang berhasil pada tingkat – tingkat yang progresif.
- f. Komitmen Perencanaan saja tidak cukup, Perencanaan tidak akan mampu mengubah keadaan perilaku yang tidak bertanggung jawab klien harus memiliki komitmen atau keterikatan untuk melaksanakan rencana itu. Komitmen ditujukan kepada kesediaan klien sekaligus

secara riil melaksanakan apa yang direncanakan. Konselor terus meyakinkan klien bahwa kepuasan atau kebahagiaannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencana – rencananya.

- g. Tidak menerima dalih Adakalanya rencana yang telah disusun dan telah ada komitmen klien, tetapi tidak dapat dilaksanakan atau mengalami kegagalan. Ketika klien melaporkan alasan – alasan kegagalan ini, sebaliknya konselor menolak dan tidak menerima dari atau alasan – alasan yang dikemukakan oleh klien. Justru saat itu konselor perlu membuat rencana dan membuat komitmen baru untuk melaksanakan upaya lebih lanjut. Konselor tidak perlu menanyakan alasan– alasan mengapa tidak dilaksanakan atau mengapa kegagalan itu terjadi. Yang lebih penting bagi konselor adalah menanyakan apa rencana lebih lanjut dan kapan mulai melaksanakannya.
- h. Menghilangkan hukuman Hukuman harus ditiadakan. Konseling Realitas tidak memperlakukan hukuman sebagai tehnik perubahan perilaku. Hukuman menurut Glasser tidak efektif dan justru memperburuk hubungan konseling. Hukuman yang biasanya dilakukan dengan kata – kata yang mencela dan menyakiti hati klien dan harus dihilangkan setidaknya dalam hubungan konseling. Glasser menganjurkan agar klien tidak dihukum dalam bentuk apapun dan biarkan belajar mendapat konsekuensi secara wajar dari perilakunya sendiri.

Berdasarkan pembahasan diatas konseling realitas merupakan salah satu metode konseling yang bisa digunakan dalam praktek

konseling untuk membantu menyelesaikan permasalahan klien atau orang lain.

B. KESADARAN DIRI

1. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangkan diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi).²⁵

Kesadaran diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau emosi dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya. Namun kesadaran diri ini tidak

²⁵ Steven J. Stein, and Book, Howard E, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Kaifa, Bandung, 2003, hlm. 39

berarti bahwa seseorang itu hanyut terbawa dalam arus emosinya tersebut sehingga suasana hati itu menguasai dirinya sepenuhnya. Sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasainya. Orang yang mempunyai keyakinan lebih tentang emosinya diibaratkan pilot yang handal bagi kehidupannya. Karena ia mempunyai kepekaan yang lebih tinggi akan emosi mereka yang sesungguhnya. Orang yang kesadaran dirinya bagus maka ia mampu untuk mengenal dan memilih-milah perasaan, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengapa hal itu dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.²⁶

Kesadaran diri merupakan pondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah. Sudah jelas bahwa seseorang tidak mungkin bisa mengendalikan sesuatu yang tidak ia kenal.

Para ahli mempunyai pendapat yang beragam tentang kesadaran diri. Diantaranya menurut Mayer seorang ahli psikologi dari *University of new Hampshire* yang menjadi koformulator teori kecerdasan, berpendapat bahwa kesadaran-diri berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran seseorang tentang suasana hati.²⁷

²⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York, 1996, hlm. 58

²⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, hlm. 64

Goleman menjelaskan kesadaran diri yaitu perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam keadaan refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi.²⁸

May seorang psikiater yang mempelopori pendekatan eksistensial yang dikutip oleh Koesworo menjelaskan bahwa kesadaran-diri adalah sebagai kapasitas yang memungkinkan manusia mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta kapasitas yang memungkinkan manusia mampu menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan).²⁹

Binswanger dan Boss menggambarkan kesadaran-diri adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Pendek kata dalam pandangan mereka, kesadaran-diri adalah kapasitas yang memungkinkan manusia bisa hidup sebagai pribadi yang utuh dan penuh. Mereka akan menolak istilah kepribadian apabila istilah tersebut menunjuk kepada sekumpulan *trait* atau sifat-sifat yang tetap pada diri manusia. Mereka mengembangkan konsep *ada-dalam-dunia* yaitu; dunia fisikal atau dunia biologis (*Umwelt*), dunia manusia atau dunia sosial (*Mitwelt*), dunia diri sendiri termasuk kebutuhan manusia (*Eigenwelt*). Mereka percaya bahwa kepribadian setiap individu adalah unik dan dapat dibedakan dari caranya mengada di dalam atau berelasi dengan ketiga taraf *dunia* itu.

²⁸ Daniel Goleman, *Ibid*, hlm. 63

²⁹ E. Koeswara, 1987, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*, Bandung: PT Eresco, hlm.

Yang dimaksud “*dunia*” menurut pandangan Husserl, sebenarnya bukan dunia sebagaimana dipahami atau diinterpretasikan oleh teori-teori ilmiah. Dunia yang secara langsung dan tanpa perantara, dialami oleh setiap individu didalam kehidupan sehari-hari. Tidak lain adalah gejala atau fenomena murni. Inilah dunia yang dihidupi, dihayati, atau dialami oleh manusia.

Sedangkan gagasan tentang perkembangan *keberadaan* dengan bertumpu pada konsep *pemenjadian* (*becoming*) dan konsep yang mereka kembangkan sendiri, yakni konsep *ada-di-luar-dunia*, berikut kebebasan dan tanggung jawab. Konsep *pemenjadian* menerangkan bahwa *keberadaan* adalah dinamis dan selalu berproses menjadi sesuatu yang lain dari sebelumnya. Artinya bahwa manusia terdapat kesanggupan untuk mentransendensikan dirinya di dalam dunia (pengalaman) baru yang ditujukan kepada realisasi kemungkinan-kemungkinan (*potentialities*) dari keberadaannya.³⁰

Dalam pandangan Frankl kebebasan berkeinginan adalah ciri yang unik dari keberadaan dan pengalaman manusia. Manusia tidak hanya sanggup mengambil sikap terhadap dunia, tetapi juga sanggup dan bebas mengambil sikap terhadap dirinya sendiri, menerima atau menolak dirinya. Dengan mengambil sikap atau mengambil jarak terhadap dirinya sendiri, manusia bisa *keluar* dari ruangan biologis dan psikologisnya, dan *masuk* ke dalam ruang *noologis* (dimensi spiritual). Suatu dimensi atau ruang tempat manusia hadir sebagai fenomena yang

³⁰ Ibid, hlm. 31

berbeda dari makhluk lainnya. Dengan memasuki ruang *noologis* atau dimensi spiritual, manusia meninggikan martabatnya sebagai manusia, sebagai makhluk yang hidupnya tidak semata-mata dikuasai oleh ketentuan-ketentuan biologis dan psikologisnya. Di dalam ruang *noologis* inilah terletak kebebasan berkeinginan dari manusia.³¹

Menurut Chaplin kesadaran-diri adalah kesadaran mengenai proses-proses mental sendiri atau mengenai eksistensi sebagai individu yang unik.³²

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesadaran-diri (*self conciousness*) adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, di mana manusia tersebut mempunyai kesadaran *meng-ada-dalam-dunia* (*umwelt, mitwelt, eigenwelt*). Juga kesadaran *meng-ada-di-luar-dunia* (*becoming* = pemejadian) yaitu kebebasan yang tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab.

Umwelt dapat dipahami sebagai “dunia ser” (dunia natural), kalau dunia biologis disamakan dengan lingkungan (*environment*) yaitu berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan biologis; dorongan-dorongan, naluri-naluri. Bisa diartikan dunia hukum alam dan perputaran ilmiah, dunia tidur dan terjaga, lahir dan mati. *Mitwelt* artinya perhubungan manusia dengan manusia lain, pada manusia berlangsung komunikasi yang melibatkan makna, makna orang lain sebagian ditentukan oleh perhubungan dengan sesamanya, esensi dari

³¹ Ibid, hlm. 38

³² J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, PT Raja Grafindo Persada , Jakarta, 2002, hlm. 450

perhubungan adalah bahwa perjumpaan (*encounter*) kedua pribadi diubah. Perhubungan selalu melibatkan kesadaran timbal-balik, dan ini selalu terjadi dalam suatu perjumpaan. Sedangkan *eigenwelt* artinya kesadaran diri, yang berhubungan dengan diri sendiri dan cara khas hadir dalam diri manusia. Sebagai dasar dan diatas dasar itu manusia melihat dunia nyata dalam prespektif yang sebenarnya.

2. Kecakapan Dalam Kesadaran Diri

Goleman³³, menyebutkan ada tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri, yaitu:

a. Mengenali emosi; mengenali emosi diri dan pengaruhnya. Orang dengan kecakapan ini akan:

- 1) Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi.
- 2) Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan.
- 3) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
- 4) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.

b. Pengakuan diri yang akurat; mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan ini. Orang dengan kecakapan ini akan:

- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.

³³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, hlm. 42

- 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.
 - 3) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.
- c. Kepercayaan diri; kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan:
- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”.
 - 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
 - 3) Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.

Kesadaran diri dalam kecerdasan emosi yakni mampu mengenal dan memilah-milah perasaan, menyadari kehadiran eksistensi emosi, mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri. Sehingga dengan mengetahui seseorang bisa mendayagunakan, mengekspresikan, mengendalikan dan juga mengkomunikasikan dengan pihak lain.

Dari berbagai ketrampilan kecerdasan emosional yang paling mendasar adalah penyadaran diri. Karena tanpa menyadari apa yang seseorang rasakan, seseorang tidak akan mampu bertindak dan berpikir tepat sesuai dengan situasi yang ada.³⁴

³⁴ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, Penerbit Arga, Jakarta, 2003, hlm. 190

Penyadaran diri adalah langkah mendasar menuju kematangan emosi. Tanpa itu manusia sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Berbicara soal pentingnya penyadaran emosi, sebenarnya tidak terbatas dalam konteks EQ saja. Dalam kehidupan sehari-hari pun kematangan emosi dapat dimulai dengan menyadari apa yang terjadi di sekelilingnya.³⁵

Kesadaran diri ini juga terkait dengan kemampuan manusia untuk tahan menghadapi cobaan, kemampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi, tahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik. Istilah pengendalian diri sama juga dengan sabar, jika sabar telah tumbuh dalam diri seseorang muslim, maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah. Firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 153:

z` f i % © ! \$ # \$ y g • f r ' - » t f
 (# q ā Y < i è t G ° ™ \$ # (# q ā Z t B # u ä
 4 í o 4 q n = ¢ Á 9 \$ # u r î Ž ö 9 ¢ Á 9 \$ \$ î /
 t ü i î Ž É 9 » ¢ Á 9 \$ # y ì t B © ! \$ # " b î)

IAIN PURWOKERTO Ç Ê Î Ë

*Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah: 153).*³⁶

Berbicara mengenai pentingnya kesadaran diri. Banyak orang yang sulit merasakan perasaannya sendiri. Dan itulah yang mengakibatkan orang ini menjadi sulit pula merasakan perasaan orang

³⁵ *Ibid*, hlm. 191

³⁶ Soenarjo, dkk, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, hlm 38

lain. Logikanya jika untuk perasaannya sendiri saja ia sulit untuk merasakan tentunya lebih sulit bagiannya untuk merasakan apa yang terjadi pada diri orang lain.³⁷

Dengan demikian dapatlah disimpulkan bahwa penyadaran diri termasuk penyadaran diri adalah kemampuan manusia menjadi pengendalian kehidupan yang dijalani. Intinya, jangan sampai seseorang terperangkap dalam aktivitas yang tidak mampu dipahami.

3. Tahapan-Tahapan Kesadaran diri

Kesadaran diri yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi perkembangan *diri* sendiri dan bahkan perkembangan sesamanya. Sebab manusia tampil diluar diri dan berefleksi atas keberadaannya. Oleh sebab itu kesadaran diri sangat fundamental bagi pertumbuhan remaja. Menurut Sastrowardoyo untuk mencapai kesadaran diri yang kreatif seseorang harus melalui empat tahapan yaitu:³⁸

a. Tahap ketidaktahuan

Tahap ini terjadi pada seorang bayi yang belum memiliki kesadaran diri, atau disebut juga dengan tahap kepolosan.

b. Tahap berontak

Tahap ini identik memperlihatkan permusuhan dan pemberontakan untuk memperoleh kebebasan dalam usaha membangun “*inner strength*”. Pemberontakan ini adalah wajar sebagai masa transisi

³⁷ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, hlm. 193

³⁸ Ina Sastrowardoyo, *Teori Kepribadian Rollo May*, Balai pustaka, Jakarta, 1991, hlm. 83-84

yang perlu dialami dalam pertumbuhan, menghentikan ikatan-ikatan lama untuk masuk ke situasi yang baru dengan keterikatan yang baru pula.

c. Tahap kesadaran normal akan diri

Dalam tahap ini seseorang dapat melihat kesalahan-kesalahannya untuk kemudian membuat dan mengambil tindakan yang bertanggung jawab. Belajar dari pengalaman-pengalaman sadar akan diri disini dimaksudkan satu kepercayaan yang positif terhadap kemampuan diri. Kesadaran diri ini memperluas pengendalian manusia atas hidupnya dan tahu bagaimana harus mengambil keputusan dalam hidupnya.

d. Tahap kesadaran diri yang kreatif.

Dalam tahapan ini seseorang mencapai kesadaran diri yang kreatif mampu melihat kebenaran secara objektif tanpa disimpangkan oleh perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan subjektifnya. Tahapan ini bisa diperoleh antara lain melalui aktivitas religius, ilmiah atau dari kegiatan-kegiatan lain diluar kegiatan-kegiatan yang rutin. Melalui tahapan ini seseorang mampu melihat hidupnya dari perspektif yang lebih luas, bisa memperoleh inspirasi-inspirasi dan membuat peta mental yang menunjukkan langkah dan tindakan yang akan diambilnya.

4. Langkah-Langkah Mempertinggi Kesadaran-Diri

Kesadaran diri tidak terbentuk secara otomatis, melainkan karena adanya usaha individu. Tahapan kesadaran diri individu, ditentukan oleh beberapa besar atau sejauh mana individu tersebut berusaha mempertinggi kesadaran dirinya.

Ada beberapa langkah yang perlu diambil oleh remaja dalam rangka meningkatkan atau mempertinggi kesadaran dirinya. Langkah-langkah tersebut dimulai dari :

a. Menemukan kembali perasaan-perasaannya.

Agar dapat mencapai tingkatan tersebut, banyak orang harus kembali lagi pada permulaan untuk menemukan kembali apa itu perasaan. Perasaan adalah pernyataan hati nurani yang dihayati secara suka maupun tidak senang. Sebab sering seseorang tidak tahu-menahu tentang kejadian yang dirasakannya sendiri, yang diucapkan tentang perasaan mereka hanya ungkapan samar. “baik-baik saja”, “tidak enak badan”, mereka tidak mengalami perasaan secara langsung, hanya ide-ide yang samar mereka kemukakan sebagai apa yang dirasa penting.

b. Mengenal keinginan-keinginan sendiri

Sadar akan perasaan sendiri membawa seseorang ke langkah berikutnya yaitu mengetahui dengan jelas apa yang diinginkannya. Seseorang yang tidak mengenali keinginan-keinginan sendiri adalah mereka yang hanya memikirkan keinginan-keinginan yang rutin atau mereka yang berkeinginan menurut orang lain. Mengetahui keinginan diri sendiri tidak berarti harus memaksakan dan

mengutarakan keinginan tersebut kapan dan dimana saja. Keputusan dan pertimbangan yang matang adalah sisi utama dari kesadaran diri. Mengenal keinginan sendiri maksudnya, mengenal keinginan secara spontan, yaitu membuat interaksi yang tepat dan melihat gambaran situasi menyeluruh : tahu menetapkan dirinya dan menjadikan dirinya bagian yang integral dalam hubungan dengan dunia serunya.

c. Menentukan kembali relasi diri dengan aspek-aspek ketaksadaran.

Individu-individu masyarakat modern bersikap pasif terhadap aspek-aspek ketaksadaran, bahkan cenderung menyisihkannya dan lebih mengutamakan aspek-aspek kesadaran yang dipandang identik dengan rasionalitas. Maka untuk mencapai kesadaran diri, seseorang perlu menemukan kembali relasi diri dengan aspek-aspek ketaksadaran melalui aspek-aspek ketaksadaran individu tidak hanya akan menemukan kembali perasaan-perasaannya, tetapi juga menemukan kembali sumber pemecahan bagi masalah-masalah yang dihadapi.³⁹

d. Memperbanyak Dzikir

Dzikir adalah mengingat Allah, baik dengan lisan dan dengan hati. Salah satu cara yang diajarkan Rasulullah. Dzikir kepada Allah merupakan upaya membersihkan diri dari pengaruh-pengaruh kesenangan keduniaan, kesadaran pada diri sendiri dan sifat egois.

³⁹ E. Koeswara, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*, hlm. 33-36

juga merupakan penetapan ruh dalam kesucian dan kedekatannya dengan Allah SWT.⁴⁰

5. Manfaat Mempertinggi Kesadaran Diri

Melalui kesadaran, seseorang bisa menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih. “Manusia adalah makhluk yang bisa menyadari dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaannya”. Seperti ungkapan Kierkegaard yang dikutip oleh Billington dalam bukunya “*Living Philosophy An Introduction To Moral Thought*”, Bahwa eksistensi manusia merupakan pribadi yang bebas berkehendak dan mampu menentukan masa depannya sendiri, serta mampu mengarahkan perkembangannya. Tidak lagi membicarakan yang konkrit tetapi sudah menembus inti yang paling dalam dari manusia. Perpindahan pemikiran logis manusia ke bentuk religius ini hanya dijumpai lawan iman religius.

Menurut Kiergaard eksistensi dapat dibedakan menjadi tiga yaitu; *Eksistensi estetis* menyangkut kesenian, keindahan.⁴¹ Di dalam eksistensi ini manusia mempunyai minat besar terhadap hal-hal di luar dirinya (bergelut terhadap hal-hal yang dapat mendatangkan kenikmatan pengalaman emosi dan nafsu). *Eksistensi etis* untuk keseimbangan hidup, manusia tidak hanya condong hal-hal yang konkrit saja tetapi lebih dari itu bahkan lebih penting yakni memperhatikan situasi

⁴⁰ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1999, hlm 218

⁴¹ Save M Dagun, *Filsafat Eksistensial*, Rineka Cipta, Jakarta, 1990, hlm. 51

batinnya. *Eksistensi religius* yaitu tidak lagi membicarakan yang konkrit tetapi sudah menembus inti yang paling dalam dari manusia. Perpindahan pemikiran logis manusia ke bentuk religius ini hanya di jembatani lewat iman religius.

Pada hakekatnya, semakin tinggi kesadaran seseorang, maka sebagaimana dinyatakan oleh Kierkegaard, “semakin utuh diri seseorang”. Dengan kesadaran diri, seseorang bisa menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih.⁴² Menurut Rogers ada lima sifat khas dari seseorang yang berpribadi penuh yaitu; *pertama* keterbukaan pada pengalaman yang berarti bahwa seseorang tidak bersifat kaku dan defensif melainkan bersifat fleksibel terhadap pengalaman. *Kedua* kehidupan eksistensial adalah kondisi orang yang tidak mudah berprasangka ataupun memanipulasi pengalaman-pengalaman melainkan dapat menyesuaikan diri karena kepribadiannya terus-menerus terbuka pada pengalaman baru. *Ketiga* Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri yang berarti bertindak laku menurut apa yang dirasa benar. *Keempat* Perasaan bebas, artinya semakin seseorang sehat secara psikologis semakin mengalami kebebasan untuk memilih dan bertindak (dimungkinkan terjadinya pilihan). *Kelima* kreatifitas yaitu kemampuan untuk mencipta yang berarti bahwa seseorang yang kreatif bertindak bebas dan menciptakan ide-ide dan rencana hidup yang

⁴² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT Eresco, Bandung, 1988, hlm. 64

konstruktif, serta dapat mewujudkan kebutuhan dan potensinya secara kreatif dan dengan cara yang memuaskan.⁴³

Dengan demikian, kesadaran diri membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia⁴⁴ diantaranya:

- a. Manusia adalah makhluk yang terbatas dan manusia tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi.
- b. Manusia memiliki potensi mengambil atau tidak mengambil tindakan.
- c. Manusia memiliki suatu ukuran pilihan tentang tindakan yang akan diambil oleh karena itu manusia menciptakan sebagian dari nasib manusia sendiri.
- d. Manusia pada dasarnya sendirian, tetapi memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, seseorang menyadari bahwa setiap orang akan terpisah, tetapi juga terkait dengan orang lain.
- e. Dengan meningkatkan kesadaran atas keharusan memilih, maka Manusia mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih.
- f. Kecemasan timbul dari penerimaan ketidakpastian masa depan.
- g. Manusia mampu mengenal kondisi-kondisi kesepian, rasa berdosa dan isolasi.

Kesadaran yang meningkatkan kesadaran dirinya akan mampu memilih dan memilah hal-hal dilakukan dalam menjalani kehidupan,

⁴³ Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Kanisius, Yogyakarta, 2002, hlm. 139

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 65

sehingga setiap tindakan yang dilakukan tidak mengandung unsur yang merugikan pada dirinya. Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika ia memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. Pendek kata, kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya. Orang sedang berada dalam kesadaran diri memiliki kemampuan memonitor diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya. Kalau orang lain mengharapkan ia bicara, maka ia bicara. Kalau orang lain mengharapkan ia diam, maka ia diam. Kalau orang lain mengharapkan ia yang maju duluan, ia maju duluan.

C. Kajian Tentang Pelatihan konseling Realitas untuk meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa BKI.

Pelaksanaan pelatihan konseling Realitas untuk meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan dan ketrampilan mahasiswa sebagai calon konselor yang akan di realisasikan pada teman mahasiswa di kampus maupun di lingkungannya.

Perilaku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasarnya baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan dasar ini berlaku

sama untuk semua orang. Kebutuhan dasar seseorang adalah (a). Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, (b). Kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Dengan ini diharapkan para mahasiswa BKI mengenali perilaku maupun kelebihan dan kekurangan masing-masing untuk meningkatkan kesadaran diri dan mampu menerapkan konseling realitas dalam membantu orang lain.

Alur pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di IAIN Purwokerto⁴⁵ dapat dilihat pada berikut dibawah ini:

Gambar 2.

Alur pelaksanaan Bimbingan Konseling di IAIN Purwokerto



D. HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

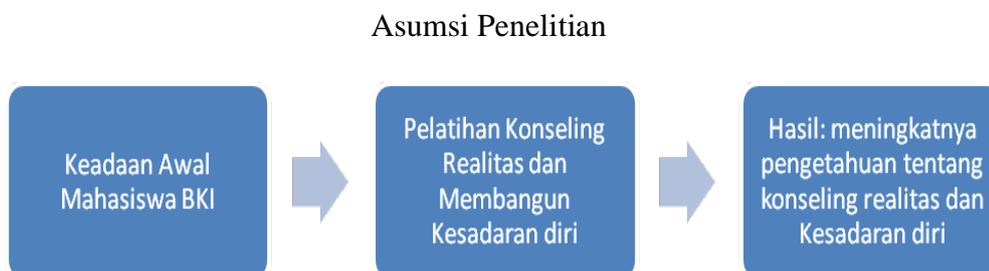
Ho: Pelatihan konseling Realitas tidak dapat meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI.

Ha : Pelatihan konseling Realitas dapat meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI.

⁴⁵ Tim penyusun. 2010. *Panduan Layanan Mahasiswa STAIN Purwokerto*. Purwokerto: STAIN Press. Hal.26.

Asumsi penelitian ini dapat digambarkan dalam gambar dibawah ini:

Gambar 3.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁴⁶

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono⁴⁷ data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena peneliti bermaksud untuk menghilangkan subjektifitas dalam penelitian.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini berjenis Eksperimen, menurut Suharsimi⁴⁸ menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah untuk membangkitkan timbulnya suatu

⁴⁶ Sugiyono, 2007. *Metode Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, Hlm. 2

⁴⁷ Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. Hlm. 13

⁴⁸ Arikunto, Suharsimi, 2010, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, hlm. 9

keadaan atau kejadian, eksperimen dilakukan dengan maksud melihat suatu akibat atau treatment.

Menurut Latipun⁴⁹ bahwa “penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan memanipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu”.

Menurut Arikunto⁵⁰ bahwa “peneliti dengan cara eksperimen sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya.” Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyingkirkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Alasan peneliti memilih penelitian eksperimen karena suatu eksperimen dimaksudkan untuk menilai pengaruh suatu tindakan terhadap tingkah laku atau menguji ada tidaknya pengaruh tindakan itu. Tindakan di dalam eksperimen disebut *treatment* yang artinya pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya. Dalam penelitian ini, peneliti sengaja ingin meningkatkan Kesadaran diri Mahasiswa BKI melalui konseling Realitas.

C. Desain Penelitian

⁴⁹ Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM press. Hlm. 8.

⁵⁰ Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm. 3.

Menurut Nazir ⁵¹ menyatakan bahwa “desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.” Desain penelitian berdasarkan atas baik buruknya eksperimen menurut Campbell dan Stanley (dalam Arikunto⁵²) dibagi menjadi dua, yaitu *pre experimental design* dan *true experimental design*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *pre experimental design*. *Pre experimental design* dibagi menjadi tiga jenis desain, yaitu *one shot case study*, *one group pre test and post test*, dan *static group comparison*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *one group pre test and post test*. Di dalam desain ini, observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pra eksperimen (*pre experimental*) dengan *one group pre-test and post test design*. Desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen⁵³. Dengan kata lain, hasil eksperimen yang telah dilakukan terhadap variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi variabel independen. Menurut Arifin⁵⁴ menyatakan bahwa “dalam pra eksperimen tidak ada penyamaran karakteristik/ random dan tidak ada variabel kontrol.”

⁵¹ Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia. Hlm. 84.

⁵² Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm. 84.

⁵³ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 74.

⁵⁴ Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Hlm. 74.

Oleh karena itu, dalam desain penelitian ini tidak ada variabel kontrol dan subjek penelitian tidak dipilih secara random.

Adapun gambaran mengenai rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*⁵⁵ sebagai berikut,

Tabel 1.

Desain Penelitian

O1 (Pre-Test)	X <i>Treatment</i> (Konseling Realitas)	O2 (Post-Test)
------------------	---	-------------------

Gambar 1. Rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*

Keterangan :

O1 : Pengukuran kemampuan awal (*Pretest*)

Adalah Pengukuran *pre-test*/skala penilaian awal, untuk mengukur tingkat *kesadaran diri mahasiswa BKI* sebelum diberikan konseling Realitas.

X : Pemberian perlakuan

Adalah Perlakuan dengan pendekatan konseling Realitas

O2 : Pengukuran kemampuan akhir (*Post Test*)

Pengukuran *post-test*/ skala penilaian akhir, untuk mengukur tingkat *self acceptace* siswa setelah diberikan konseling individu Realitas.

⁵⁵ *Ibid*, hlm. 212.

Rancangan *One Group Pretest-Post Test Design* ini bisa mengukur kemampuan mahasiswa BKI dalam konseling realitas dan diharapkan terdapat peningkatan kemampuan maupun pengetahuan mahasiswa BKI tentang konseling realitas.

D. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono⁵⁶ “variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.” Dalam penelitian ini terdapat variabel penyebab atau variabel bebas (X) dan variabel akibat atau variabel terikat (Y).

1. Identifikasi Variabel

Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan konseling Realitas, sebagai dengan notasi (X)
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *kesadaran diri*, dengan notasi (Y)

2. Hubungan Antar Variabel

⁵⁶ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 38

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu, variabel bebas (X) pelatihan konseling Realitas dan variabel terikat (Y) kesadaran diri. Hubungan variabel X dan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4

Hubungan Antar Variabel



Berdasarkan bagan di atas variabel X mempengaruhi variabel Y. Dengan kata lain, pelatihan konseling Realitas sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi kesadaran diri sebagai variabel terikat (Y).

E. Definisi Operasional

1. Konseling Realitas

Konseling Realitas merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang menghadapi suatu masalah (konseli) yang berkelanjutan dan berupaya untuk mengarahkan pada pembentukan dan perubahan perilaku ke arah yang nyata yang diwujudkan dalam berbagai perencanaan perubahan perilaku yang bersifat realistis, akan dapat membantu individu dalam mengatasi persoalan yang muncul pada dirinya termasuk dalam hal ini yaitu permasalahan yang berhubungan dengan aspek penerimaan diri siswa yang rendah. Melalui kegiatan konseling Realitas dengan

mengedepankan ketiga prinsip dasar *right*, *responsibility* dan *reality* serta dengan dukungan berbagai teknik dalam kegiatan konseling ini dimungkinkan akan dapat membantu masalah siswa yang berkaitan dengan penerimaan dirinya yang kurang. Pelatihan Konseling Realitas Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pelatihan konseling yang dilakukan oleh klien dengan konselor (yang Realitas) sehingga tercipta hubungan dua arah melalui proses berfikir, merasakan, berkomunikasi, memilih dan bertindak untuk membantu teman Realitas yang mempunyai permasalahan.

2. Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan orang lain.

F. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April-Agustus 2016 pada Semester Genap Tahun Akademik 2015-2016.

2. Tempat Penelitian.

Tempat pelaksanaan Penelitian ini adalah di Laboratorium Dakwah, Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

G. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto⁵⁷ menyatakan bahwa "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian." Sedangkan menurut Sugiyono⁵⁸ menyatakan bahwa "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi atau keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai karakteristik atau ciri-ciri yang sama yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah yang dibatasi khusus pada semester IV (Empat) dikarenakan mahasiswa semester IV sudah mendapatkan materi dan pendekatan bimbingan dan konseling sehingga sebelumnya sudah mempunyai pengetahuan dasar konseling. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 65 mahasiswa BKI di Semester IX (Enam).

⁵⁷ Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm. 130.

⁵⁸ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 80

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKI semester IV sebanyak 21 mahasiswa.

Pengambilan sampel pada mahasiswa BKI semester IV mempunyai alasan-alasan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa sudah mendapatkan teori perkuliahan khususnya teori konseling sebanyak 55%.
- b. Mahasiswa sudah memahami dasar-dasar teori bimbingan dan konseling.
- c. Mahasiswa sudah mendekati waktu lulus dari Sarjana S1, sehingga diharapkan sebagai bekal untuk bekerja menghadapi masyarakat.

Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel bertujuan atau *purposive sample*, yaitu pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan cirri-ciri atau sifat-sifat yang populasi sudah diketahui sebelumnya.

H. Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto⁵⁹ menyatakan bahwa “metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitannya.” Dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang disesuaikan dengan data yang ingin dikumpulkan.

⁵⁹ Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm. 149

1. Metode Angket

Menurut Suharsimi Arikunto yang dimaksud dengan metode angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi tersebut bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna.⁶⁰

Angket dalam penelitian ini adalah digunakan untuk memperoleh informasi subyek tentang pengetahuan konseling Realitas dan Kesadaran diri. Angket dibuat berdasarkan dengan indikator konseling Realitas dan Kesadaran Diri.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* yaitu skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶¹ Kemudian instrumen dibuat berdasarkan inidikator-indikator Kesadaran Diri. Pernyataan terdiri dari dua jenis, yaitu pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable. Dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2.

Kategori Jawaban

Kategori jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai Sekali	5	1
Sangat Sesuai	4	2
Sesuai	3	3

⁶⁰ Arikunto, Suharsimi, 2010, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, hlm. 102-103.

⁶¹*Ibid.*, hlm. 134.

Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Adapun langkah-langkah menyusun instrumen, yaitu pertama menyusun kisi-kisi instrumen yang terdiri dari nomor soal, variabel, indikator, menyusun pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrumen jadi berupa skala yang selanjutnya direvisi dan instrumen jadi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial⁶². Bentuk skala likert merupakan bentuk pernyataan tertutup dimana responden telah disediakan beberapa alternatif jawaban dan responden dapat memilih jawaban sesuai dengan kondisinya. Skala likert memiliki kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang.

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini menggunakan *construct validity*, yaitu menggunakan pendapat para ahli. Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Dalam kisi-kisi instrumen terdapat variabel yang diteliti, sub variabel, indikator, deskriptor, dan nomor butir pertanyaan (*item*).

⁶² Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 93

Adapun kisi-kisi dari skala penerimaan diri yang berdasar indikator-indikator penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Kisi-Kisi Dari Skala Penerimaan Diri

Indikator	Item	
	Favorabel	Unfavorabel
1. Mengenali emosi	1, 2, 3, 16,	19, 34,
a. Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi.	17, 18,	
b. Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan.		
c. Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.		
d. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.		
2. Pengakuan diri yang akurat	4, 6, 8, 11,	9, 35
a. Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.	13, 23, 24, 32, 33,	

<p>b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.</p> <p>c. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.</p>		
<p>3. Kepercayaan diri</p> <p>a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”.</p> <p>b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.</p> <p>c. Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.</p>	<p>10, 12, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 29, 30,</p>	<p>5, 7, 25, 28, 31,</p>

Langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilakukan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun uji coba. Adapun tahapannya yaitu:

Gambar 5

Proses Penyusunan Instrumen



2. Observasi

Berdasarkan instrumen pengamatan yang digunakan, maka peneliti melakukan observasi langsung dengan menggunakan observasi partisipan (observer berperan serta).⁶³

Data dalam penelitian ini diperoleh data dari mulai observasi langsung pada obyek penelitian untuk mengungkapkan sejauh mana peningkatan kemampuan konseling mahasiswa yang mengikuti pelatihan konseling Realitas. Observasi langsung dilaksanakan pada kondisi awal sebelum perlakuan dan pada sesudah diberikan perlakuan.

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui keadaan yang mempengaruhi pelatihan konseling Realitas.

3. Wawancara (*Interview*)

⁶³ Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. Hlm. 204

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.⁶⁴

Sugiyono⁶⁵ menyatakan bahwa “wawancara tidak terstruktur adalah wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.” Pedoman wawancara yang digunakan hanya garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan berdasarkan pada langkah-langkah konseling individu dengan pendekatan Realitas. Wawancara tidak terstruktur ini dilakukan saat proses konseling berlangsung.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur untuk melakukan konfirmasi kepada subyek penelitian tentang proses pelatihan konseling Realitas, wawancara dilakukan 10% dari subyek penelitian, Sampel berjumlah 21 orang mahasiswa jadi untuk 10%nya adalah 2 orang mahasiswa.

I. Tahapan Penelitian

Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti memfokuskan pada mengatasi rendahnya penerimaan diri siswa, yaitu dengan memberikan

⁶⁴ *Ibid*, Hlm. 194.

⁶⁵ Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 320.

perlakuan kemudian dilihat perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen, yaitu sebagai berikut :

a. **Try Out**

Try out dilaksanakan untuk mengukur validitas dan reliabilitas *instrument*, yaitu skala *self acceptance*. *Try out* dilaksanakan sebelum pelaksanaan pre-test. Dari hasil *try out* dapat diketahui item-item dari skala penerimaan diri (*self acceptance*) yang valid dan reliabel sehingga bisa digunakan untuk pelaksanaan *pre-test* dan *post test*.

Setelah mengujian konstruk selesai, maka diteruskan uji coba instrumen. Instrumen yang telah disetujui tersebut dicobakan pada sampel dari mana populasi diambil. Jumlah sampel uji coba yang digunakan 21 orang.⁶⁶ Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Bila korelasi tiap faktor tersebut positif dan besarnya 0,30 (*r* kritis) ke atas maka faktor tersebut merupakan konstruk yang kuat dan memiliki validitas konstruksi yang baik.⁶⁷ Untuk keperluan maka diperlukan bantuan computer.

Uji Instrumen Penelitian

⁶⁶Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 352.

⁶⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.177-178.

Selanjutnya instrumen yang baik menurut Suharsimi Arikunto harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel untuk mendapatkan informasi mengenai kualitas instrumen yang digunakan, yaitu informasi mengenai sudah dan belumnya instrumen yang bersangkutan memenuhi persyaratan.⁶⁸ Adapun untuk menguji valid dan reliabelnya sebuah instrumen dilakukan dengan cara menguji cobakan instrumen tersebut. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan instrumen tersebut telah valid dan reliabel.

1) Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto,⁶⁹ validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur. Sedangkan menurut Sugiyono,⁷⁰ valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Pada uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk (construct validity) sebagai pengukur tingkat validitasnya. Menurut Sugiyono,⁷¹ mengemukakan bahwa untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan untuk mengukur sesuai dengan yang didefinisikan.

Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 5%. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya

⁶⁸ Arikunto, Suharsimi, 2010, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, hlm. 166.

⁶⁹ *Ibid*, hlm. 167.

⁷⁰ Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. Hlm.173.

⁷¹ *Ibid*, hlm. 176.

butir soal dalam instrumen dengan cara yaitu skor-skor yang ada dalam butir soal dikorelasikan dengan skor total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikansi 5%. Item dinyatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ sedangkan item tidak valid jika $r_{hitung} < r_{tabel}$.

2) Uji reliabilitas instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto,⁷² reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data-data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, hasilnya tetap akan sama.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya antara 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya semakin rendah reliabilitasnya mendekati angka 0, berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Uji validitas dan reabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat instrumen tentang pengetahuan konseling Realitas yang digunakan dalam penelitian ini sudah siap digunakan.

Setelah melakukan penghitungan maka dapat diketahui instrumen yang valid dari variabel kesadaran diri sejumlah 35

⁷² Arikunto, Suharsimi, 2010, *opcit*, hlm. 168.

pernyataan yaitu terdiri dari item nomer 1 sampai dengan item nomer 35 dengan r tabel 0.444 maka semua dinyatakan valid.

Sedangkan untuk meneliti apakah instrumen penelitian ini reliabel, peneliti menggunakan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik Alpha Cronbach dengan rumus sebagai berikut:⁷³

$$\sigma = \frac{R}{R-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma_t^2}\right)$$

σ = Reliabilitas seluruh instrumen.

R = Jumlah butir soal.

σ_i^2 = Variansi butir soal.

σ_t^2 = Variansi skor total.

Menurut Gronlund dan Linn, koefisien korelasi yang digunakan untuk menentukan reliabilitas dihitung dan ditafsirkan sebagai indeks korelasi sehingga batas koefisien reliabilitas adalah korelasi berdasarkan hasil konfirmasi dengan tabel korelasi product moment pada jumlah sampel dan tingkat kesalahan tertentu.

Bila $r_{Hitung} > r_{Tabel}$, maka hasil pengukuran dikatakan berkorelasi signifikan atau dapat dikatakan reliabel.⁷⁴ Jika menggunakan SPSS, suatu kuesioner dikatakan reliable jika nilai Croanbach's Alpha > 0,44. Dengan melihat tabel *Reliability*

⁷³Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 250.

⁷⁴Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 180.

Statistics, nilai reliabilitas dan jumlah item pertanyaan dapat terlihat.⁷⁵

Dari hasil perhitungan maka diperoleh nilai r hitung dari kesadaran diri 0,612 dan lebih besar dari 0,44 sehingga kuesioner dikatakan *reliable*.

b. ***Pre-Test***

Pre-test dilakukan untuk mengukur variabel terikat sebelum memberikan perlakuan. Dalam penelitian ini, *pre-test* dilakukan dengan cara memberikan skala kesadaran sebelum pemberian *treatment*. *Pre-test* diberikan pada mahasiswa BKI. Tujuan dari *pre-test* adalah untuk mengetahui gambaran kesadaran diri mahasiswa BKI sebelum diberikan *treatment* baru kemudian dilanjutkan dengan *treatment*.

c. ***Treatment***

Tujuan dari pemberian *treatment* atau perlakuan adalah untuk memberikan pelatihan konseling Realitas. *Treatment* tersebut berupa pelatihan konseling Realitas.

Dalam tahap ini pendekatan konseling yang digunakan adalah konseling Realitas. Konseling Realitas terdapat empat tahap perubahan yaitu:

1. Tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*).

⁷⁵Haryadi Sarjono dan Winda Julianita, *SPSS vs LISREL Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, (Jakarta: Salemba Empat, 2011), hlm. 45.

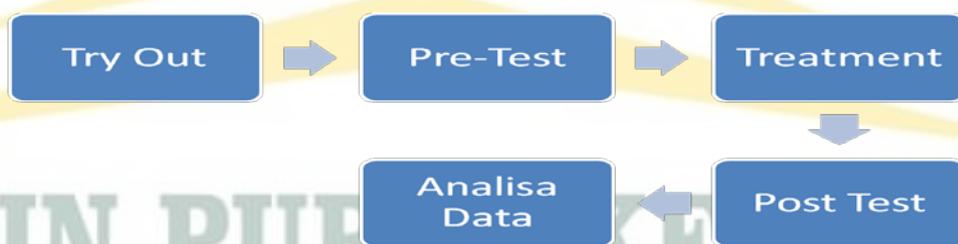
2. Tahap eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*).
3. Tahap evaluasi diri (*self evaluation*).
4. Tahap rencana dan tindakan (*planning*).

d. **Post-Test**

Post-test adalah pengukuran kepada responden setelah diberikan *treatment* atau perlakuan yaitu konseling Realitas. Post Test dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa BKI khususnya tentang Konseling Realitas. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan *treatment pelatihan konseling Realitas* dan untuk mengetahui adanya tingkat kesadaran diri pada mahasiswa BKI yang telah diberi perlakuan.

Gambar 6

Langkah-Langkah Penelitian



Tabel 2

Rencana Penelitian

No	Kegiatan	Keterangan
1.	<i>Try Out</i> (Uji coba) instrument skala	Melakukan <i>try out</i> untuk menguji kelayakan skala Kesadaran Diri yang

	Kesadaran Diri.	akan digunakan.
2.	<i>Pre test</i>	Memberikan <i>pre test</i> berupa pengetahuan tentang konseling Realitas dan skala Kesadaran Diri subjek penelitian sebelum diberi perlakuan.
3.	<i>Treatment</i> (Pelaksanaan pelatihan konseling Realitas)	Pelaksanaan pelatihan konseling Realitas berdasarkan pada langkah-langkah pendekatan Realitas.
4.	<i>Post test</i>	Memberikan <i>post test</i> berupa skala kesadaran diri <i>dan</i> untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan konseling Realitas yang dilaksanakan dalam <i>treatment</i> , dan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kesadaran diri subjek penelitian setelah diberi perlakuan.
5.	Analisis data dan membuat laporan penelitian	Peneliti melakukan analisis data, kemudian peneliti menyusun dan menyajikan data hasil penelitian

J. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data merupakan

bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, dengan analisis data tersebut data dapat diberi arti atau makna untuk pemecahan masalah penelitian.

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca setelah data dianalisis dan diformulasikan dalam bentuk sederhana untuk mencari makna dan implikasi yang lebih luas dari penelitian.⁷⁶ Seperti yang dinyatakan oleh Sugiyono bahwa, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.⁷⁷ Tujuan analisis dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data untuk menjawab hipotesis penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Seperti yang dinyatakan oleh Sugiyono, bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.⁷⁸

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diuji normalitas terlebih dahulu untuk membuktikan apakah data tersebut normal dan dapat diuji dengan menggunakan statistik parametrik. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui pelatihan konseling Realitas dapat meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI di fakultas

⁷⁶ Kartono, Kartini. 1976. *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Bandung: Alumni. Hlm. 176.

⁷⁷ Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. Hlm. 207.

⁷⁸ Sugiyono, 2009. *Ibid*. Hlm. 208.

Dakwah, maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik, dengan menggunakan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu dengan cara membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan tabel bantu untuk *test Wilcoxon*.

Setelah diuji normalitas, data kemudian diuji analisis dengan menggunakan *uji paired sample t-test*. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows* Guna mengambil keputusan menggunakan pedoman pada taraf signifikansi 5 % dengan ketentuan⁷⁹:

1. H_0 ditolak & H_a diterima apabila T_{hitung} lebih besar atau sama dengan T_{tabel} .
2. H_0 diterima dan H_a ditolak apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} .

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. PENYAJIAN DATA

1. Pelaksanaan Pelatihan Konseling Realitas

Pelatihan Konseling Realitas dan penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 01 Agustus 2016, bertempat di ruang Munaqosah Laboratorium Dakwah Fakultas Dakwah lantai.1.

Kegiatan penelitian dan pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahap diantaranya adalah:

- a. Pengkondisian peserta pelatihan konseling realitas

⁷⁹ Sugiyono, 2009. *Ibid.* Hlm. 134.

Pengkondisian peserta pelatihan konseling realitas merupakan pengkondisian sampel penelitian yang bersedia mengikuti pelatihan konseling realitas. Kegiatan penelitian dengan mengkondisikan sampel penelitian dengan tidak memaksa untuk mengikuti kegiatan ini tetapi dengan keinginan sendiri yang diditawarkan oleh salah satu sampel.

Sampel penelitian dalam hal ini adalah mahasiswa semester IV sebanyak 21 orang. Kegiatan ini dilakukan di ruang Munaqosah Laboratorium Dakwah Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto pada hari Senin, tanggal 1 Agustus 2016.

Pengkondisian sampel penelitian dilakukan oleh peneliti dengan menjelaskan:

1) Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pelatihan konseling realitas untuk meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa.

2) Arah penelitian

Arah penelitian ini adalah untuk membekali mahasiswa dengan pelatihan konseling realitas dan mengikuti alur penelitian yang terdiri dari beberapa tahap diantaranya: pretest-treatment-posttest.

3) Apa yang harus dilakukan dalam penelitian

Sampel dalam penelitian diharapkan dapat mengikuti pelaksanaan kegiatan pelatihan konseling realitas untuk

meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI dari awal sampai akhir dengan baik.

Hal ini dilakukan supaya sampel mengetahui apa yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini dan kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

b. ***Pre-Test***

Pre-test dilakukan untuk mengukur variabel terikat sebelum memberikan perlakuan. Dalam penelitian ini, *pre-test* dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan tentang konseling Realitas untuk mengetahui pengetahuan sampel penelitian sebelum diberikan pelatihan konseling realitas atau sebelum dilakukan pemberian *treatment*. *Pre-test* diberikan pada mahasiswa BKI. Tujuan dari *pre-test* adalah untuk mengetahui gambaran kesadaran diri mahasiswa BKI sebelum diberikan *treatment* baru kemudian dilanjutkan dengan *treatment*.

c. ***Treatment***

Kegiatan utama pada penelitian ini adalah pelatihan konseling realitas dengan narasumber: Alief Budiyo, M.Pd. Tujuan dari pemberian *treatment* atau perlakuan adalah untuk memberikan pelatihan konseling Realitas. *Treatment* tersebut berupa pelatihan konseling Realitas.

Narasumber memberikan perlakuan dengan memberikan materi tentang konseling realitas kepada para peserta pelatihan konseling realitas.

Dalam tahap ini dilakukan pelatihan dengan pendekatan konseling yang digunakan adalah konseling Realitas. Konseling Realitas terdapat empat tahap perubahan yaitu:

- 1) Tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*).
- 2) Tahap eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*).
- 3) Tahap evaluasi diri (*self evaluation*).
- 4) Tahap rencana dan tindakan (*planning*).

d. **Post-Test**

Post-test adalah pengukuran kepada responden setelah diberikan *treatment* atau perlakuan yaitu konseling Realitas. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan *treatment pelatihan konseling Realitas* dan untuk mengetahui adanya tingkat kesadaran diri pada mahasiswa BKI yang telah diberi perlakuan.

Hasil pretest dan post test dihasilkan sebagai berikut:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	3.75	20	1.020	.228
	Posttest	7.00	20	.000	.000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.	.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.250	1.020	.228	-3.727	-2.773	-14.256	19	.000

Berdasarkan tabel diatas bahwa korelasi antara 2 variabel tersebut hasilnya 0.000 artinya bahwa ada hubungan yang kuat dan positif pada level 0,01.

Df (derajat kebebasan): untuk uji T Paired dengan N-1.

Dimana N adalah jumlah sampel. T=nilai t hitung: hasil 1,000: harus dibandingkan dengan t tabel pada DF 19. Apabila t hitung>t tabel: signifikan.

Sig. (2-tailed): nilai probabilitas/p value uji T Paired: Hasil = 0.000. artinya: tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebab: nilai p value > 0.05 (95% kepercayaan).

Mean: 0.228. bernilai positif. Artinya terjadi kecenderungan peningkatan perbedaan pengetahuan tentang konseling realitas sesudah perlakuan.

2. Hasil dari Pelatihan Konseling Realitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	127.847	15.131		8.449	.000
	Kesadaran	.725	1.406	.118	.516	.612

a. Dependent Variable: Pelatihan

Berdasarkan output uji T Parsial pada tabel diatas t tabel pada (0,025; 19) sebesar = 2, 093.

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai t hitung sebesar $0.516 < t \text{ tabel } 2, 093$ dan nilai signifikansi (sig.) = $0, 612 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima.

Dimana pelatihan konseling realitas tidak mempunyai pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI.

Dengan hipotesis penelitian ini adalah:

H_o : Pelatihan konseling Realitas tidak dapat meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI.

H_a : Pelatihan konseling Realitas dapat meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI.

B. PEMBAHASAN

Hasil dari pre-test dan post test dihasilkan bahwa Sig. (2-tailed): nilai probabilitas. p value uji T Paired: Hasil = 0.000. artinya: tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan Sebab: nilai p value > 0.05 (95% kepercayaan). Bisa juga dikatakan bahwa hasil pre-test dan post test tidak terlampaui jauh hasilnya walaupun dari jawaban pre-test dan post test banyak mengalami peningkatan. Berdasarkan dari hasil tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang konseling realitas yang sudah didapatkan dari teori ketika kuliah. Hal ini terlihat dari jawaban yang diberikan pada lembar pre-test maupun post test. Dengan ini bisa dikatakan bahwa mahasiswa mempunyai pemahaman yang baik tentang konseling realitas.

Hasil dari pengaruh konseling realitas terhadap kesadaran diri mahasiswa BKI terlihat pada hasil bahwa Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai t hitung sebesar $0.516 < t$ tabel 2, 093 dan nilai signifikansi (sig.) = 0, 612 > 0.05 . maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Dimana pelatihan konseling realitas tidak mempunyai pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI. Hal ini dipengaruhi oleh banyak factor dimana konseling realitas mahasiswa sudah mendapatkan teori ketika kuliah dan kesadaran diri mahasiswa tidak terpengaruh hanya karena pelatihan konseling realitas.

Kesadaran diri adalah suatu keadaan dimana seseorang individu akan mengetahui apa yang ia ketahui, atau bisa juga seseorang tahu akan

kemampuannya sendirinya sendiri sehingga seseorang akan mampu bertindak sesuai dengan kemampuannya. Kehidupan manusia itu pasti mempunyai sisi baik dan buruknya, agar setiap orang tidak terjebak dalam sikap dan perilaku yang buruk, maka seseorang harus mengetahui dan menyadari akibat dari setiap tujuan tindakannya dalam segala aspek kehidupan. Kesadaran diri harus ditanamkan pada diri individu karena kesadaran itu penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran diri yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Self Awareness (kesadaran diri) adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi dimana seseorang secara sadar memikirkan hal-hal yang dialami berikut emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut. Dengan kata lain, *Self Awareness* adalah keadaan ketika yang membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang dialami dan juga pikiran-pikiran mengenai emosi tersebut. Seorang pakar psikologi yang banyak menekuni permasalahan emosi, John D. Mayer⁸⁰, mengatakan bahwa umumnya ada 3 gaya yang tampil ketika seseorang menghadapi emosinya, yaitu:

1. **Terbebani (*Engulfed*)**

Tipe ini tenggelam dalam emosi-emosinya dan tidak mampu keluar dari situasi ini. Mereka tidak memahami emosinya sendiri sehingga bisa mudah larut terbawa emosi. Akibatnya, mereka tidak banyak berusaha untuk keluar dari kondisi emosi tertentu dan akhirnya

⁸⁰ Self Awareness: Langkah awal menuju adaptasi emosi dalam http://konselingindonesia.com/index.php?option=com_content&task=view&id=397&Itemid=10

tidak mampu mengontrol perilaku emosionalnya. Contohnya adalah kasus putus cinta, atau kasus orang yang memaki-maki pengendara lain karena lalu lintas yang macet. Seseorang tidak meluangkan waktu lebih banyak untuk menyadari emosi sedih atau marah yang sedang dirasakan. Begitu merasakan emosi tertentu, tanpa pikir panjang langsung bereaksi sesuai dorongan emosi tersebut.

2. **Menerima (*Accepting*)**

Seseorang ini sebenarnya menyadari emosi apa yang dirasakan namun cenderung menerima begitu saja emosi yang sedang terjadi dan tidak mencoba memahami emosi tersebut lebih jauh. Pada akhirnya mereka tidak berusaha untuk beradaptasi dengan emosi yang muncul. Hal ini bisa menjadi masalah ketika emosi yang dialami adalah sedih, lalu dibiarkan berkepanjangan sehingga bisa menimbulkan perasaan tertekan (depresi). Hal lain terjadi ketika emosi yang dirasakan adalah marah atau takut. Mungkin saja dalam jangka panjang, emosi marah yang dibiarkan ini bisa berubah jadi perasaan dendam, sedangkan emosi takut bisa menjadi paranoid (rasa takut berlebihan yang tidak jelas alasannya).

3. **Sadar diri (*Self-aware*).**

Seseorang dengan gaya ini menyadari dan memahami emosi yang terjadi pada dirinya. Seseorang mengetahui batas-batas norma yang perlu dijaga dan berpikir untuk mengelola emosi yang dirasakan agar perilakunya masih berada dalam ambang batas tersebut. Pada waktu merasakan emosi positif, orang-orang yang sadar diri mampu menunjukkan

kegembiraannya dengan sesuai dan bisa mempertahankan perasaan menyenangkan dari emosi itu untuk beberapa lama. Di lain pihak, ketika mengalami emosi negatif, mereka tidak terlalu terobsesi dengan hal yang memicu emosi tersebut dan bisa segera keluar dari perasaan tidak nyaman. Contohnya ketika Seseorang yang sadar diri mengalami putus cinta. Kemungkinan besar ia akan memahami bahwa emosi sedihnya itu wajar ia rasakan, namun tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan. Seseorang akan mencari kegiatan lain yang lebih produktif untuk mengatasi perasaan sedih yang mendalam tersebut.

Melakukan segala sesuatu dengan kesadaran diri maka apapun yang akan dilakukan dengan sukarela tanpa ada paksaan dari orang lain, dan hasil dari yang dikerjakan itu akan sesuai dengan kehendak masing-masing individu. Apabila setiap individu tidak memiliki kesadaran diri dalam melakukan sesuatu maka seseorang bisa terjerumus ke jalan yang tidak benar, misalnya apabila seseorang melakukan kesalahan dan tidak menyadari kesalahannya, maka orang tersebut akan melakukan kesalahan untuk kesekian kalinya.

Pelaksanaan pelatihan konseling Realitas untuk meningkatkan kesadaran diri Mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan dan ketrampilan mahasiswa sebagai calon konselor yang akan di realisasikan pada teman mahasiswa di kampus maupun di lingkungannya. Dengan ini diharapkan tujuan dari pelatihan konseling realitas tersampaikan kepada mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan tujuan konseling Realitas menurut Fauzan⁸¹ adalah:

- a. Membantu individu mencapai otonomi.
- b. Membantu individu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka.
- c. Membantu individu menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *Right, responsibility* dan *reality*.

Glasser (dalam Corey⁸²) menyebutkan bahwa “mengajarkan tanggungjawab merupakan inti dalam konseling Realitas.” Tujuan umum terapi Realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan inimenyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggungjawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggungjawab individual dari segi tujuan-tujuan Realitas karena klien harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri.

Begitu juga ketika kesadaran diri mahasiswa bersumber pada diri mahasiswa BKI itu sendiri, dimana Kesadaran yang meningkatkan kesadaran dirinya akan mampu memilih dan memilah hal-hal dilakukan dalam menjalani kehidupan, sehingga setiap tindakan yang dilakukan tidak mengandung unsur yang merugikan pada dirinya. dan diharapkan

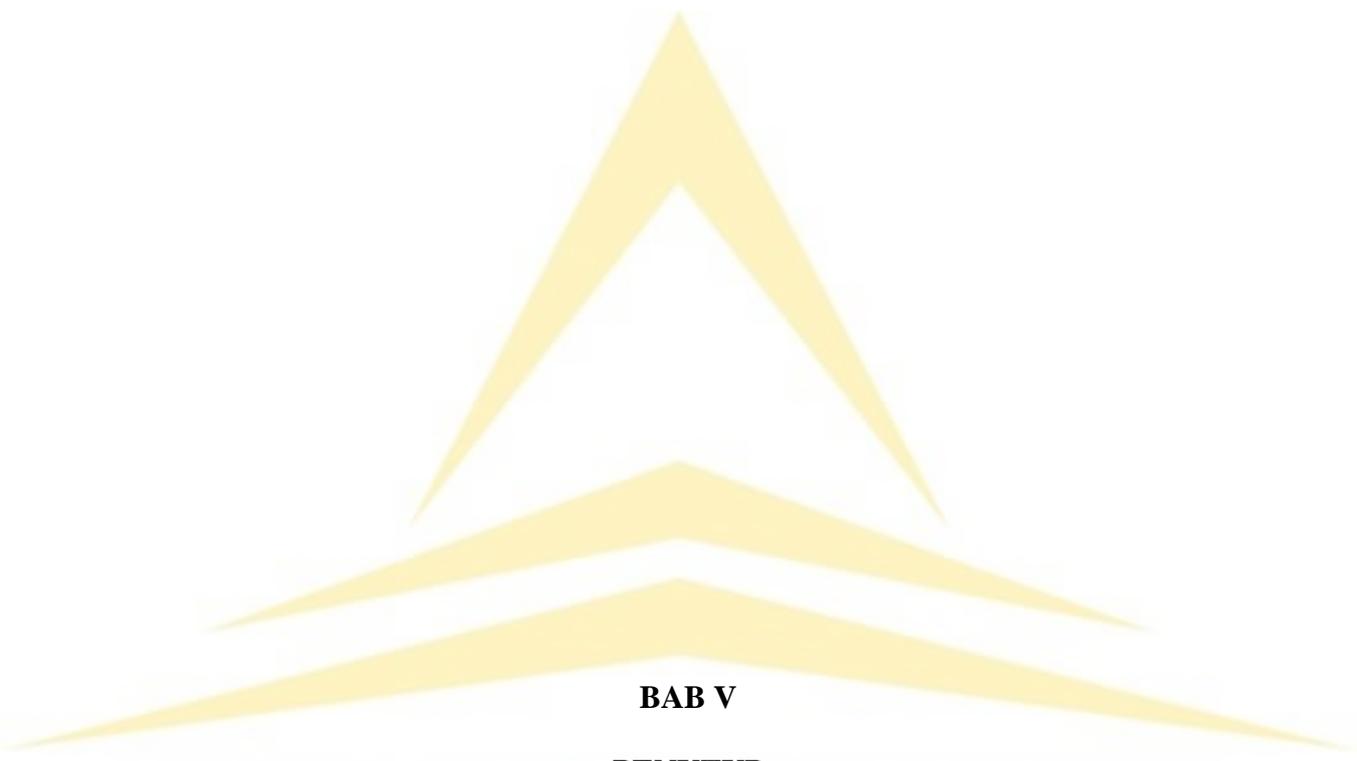
⁸¹ Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling individual*. Malang: Elang Mas. Hlm. 35-36.

⁸² Corey, Gerald. 2007. *Ibid.* hlm. 269.

mahasiswa mampu lebih berperan dalam mengembangkan kemampuan dirinya dan mampu mengenali kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini juga sesuai dengan Dengan demikian, kesadaran diri membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia⁸³ diantaranya:

- a. Manusia adalah makhluk yang terbatas dan manusia tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi.
- b. Manusia memiliki potensi mengambil atau tidak mengambil tindakan.
- c. Manusia memiliki suatu ukuran pilihan tentang tindakan yang akan diambil oleh karena itu manusia menciptakan sebagian dari nasib manusia sendiri.
- d. Manusia pada dasarnya sendirian, tetapi memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, seseorang menyadari bahwa setiap orang akan terpisah, tetapi juga terkait dengan orang lain.
- e. Dengan meningkatkan kesadaran atas keharusan memilih, maka Manusia mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih.
- f. Kecemasan timbul dari penerimaan ketidakpastian masa depan.
- g. Manusia mampu mengenal kondisi-kondisi kesepian, rasa berdosa dan isolasi.

⁸³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 65



BAB V

PENUTUP

IAIN PURWOKERTO

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka kesimpulan dan saran atas hasil penelitian ini adalah:

A. Kesimpulan

1. Hasil dari pre-test dan post test dihasilkan bahwa Sig. (2-tailed): nilai probabilitas/p value uji T Paired: Hasil = 0.000. artinya: tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan Sebab: nilai p value >

0.05 (95% kepercayaan). Bisa juga dikatakan bahwa hasil pre-test dan post test tidak terlampaui jauh hasilnya walaupun dari jawaban pre-test dan post test banyak mengalami peningkatan.

2. Hasil dari pengaruh konseling realitas terhadap kesadaran diri mahasiswa BKI terlihat pada hasil bahwa Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai t hitung sebesar $0.516 < t$ tabel 2, 093 dan nilai signifikansi (sig.) = 0, 612 $>$ 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dimana pelatihan konseling realitas tidak mempunyai pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri mahasiswa BKI.

B. Saran-saran

1. Pelatihan konseling realitas bisa dilakukan dengan waktu yang lebih lama dengan durasi yang lebih panjang. Sehingga mahasiswa lebih banyak dan terlibat aktif dalam praktek konseling realitas.
2. Mahasiswa diharapkan memperhatikan perilaku belajarnya sendiri dan memiliki motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan sehingga penguasaan ketrampilan dalam bidang konseling khususnya konseling realitas semakin baik dikarenakan sistem pembelajaran di perguruan tinggi menuntut kemandirian. Dosen hanya sebagai fasilitator saja, sedangkan mahasiswa dituntut untuk kreatif dan inovatif.
3. Dosen juga harus memperhatikan kondisi yang terjadi pada diri mahasiswa dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku belajar mahasiswa terutama faktor psikologis sehingga

mahasiswa mampu meningkatkan kesadaran diri dalam meningkatkan motivasinya supaya setelah lulus dari IAIN Purwokerto menjadi lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan pekerjaan.

C. Kata Penutup

Demikianlah laporan penelitian ini dibuat dan masih memiliki banyak kekurangan, peneliti memohon kritik dan saran untuk memperbaiki laporan penelitian ini. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu selesainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainal, 2012, *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya,.

Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____, 2010, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Corey, Gerald, 1988, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT Eresco, Bandung.

- _____. 2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- _____. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Dagun, Save M, 1990, *Filsafat Eksistensial*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Darajat, Zakiyah, 1999. *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta.
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling individual*. Malang: Elang Mas.
- Gibson, R. L & Mitchell, M. H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Goleman, Daniel, 1996, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York.
- Gunarsa, Singgih D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hidayatur Rahman, Diniy. 2015. Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol. 1 No. 1, Oktober 2015. Hlm. 58 – 66. <http://ejournal.unikama.ac.id>
- J.P. Chaplin, 2002, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kartono, Kartini. 1976. *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Bandung: Alumni.
- Koeswara, E. 1987, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*, Bandung: PT Eresco.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Martin, Anthony Dio, 2003, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, Penerbit Arga, Jakarta.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Paulus Budiraharjo, 2002, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Kanisius, Yogyakarta.
- Purwanto, 2009, *Evaluasi Hasil Belajar*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sarjono, Haryadi dan Julianita, Winda, 2011, *SPSS vs LISREL Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, Jakarta: Salemba Empat.
- Sastrowardoyo, Ina, 1991, *Teori Kepribadian Rollo May*, Jakarta: Balai pustaka.
- Self Awareness: Langkah awal menuju adaptasi emosi dalam http://konselingindonesia.com/index.php?option=com_content&task=view&id=397&Itemid=104
- Steven J. Stein, and Book, Howard E, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Kaifa, Bandung, 2003.
- Sugiyono, 2007. *Metode Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- _____, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- _____, 2014, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G)*, Bandung: Alfabeta.
- Susanti, Reni. 2015. Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Tim penyusun. 2010. *Panduan Layanan Mahasiswa STAIN Purwokerto*. Purwokerto: STAIN Press.
- Walgito, Bimo. 1995. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Widodo, Bernardus. 2010. Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah. *Widya Warta No. 02 Tahun XXXIV / Juli 2010 ISSN 0854-1951*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Winkel, W.S. dan MM Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.