

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Dekripsi Teori

##### 1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, sebab seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya dan sifat kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.<sup>1</sup> Kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.<sup>2</sup>

Kepercayaan diri adalah rasa percaya pada kemampuan diri sendiri dikarenakan mampu mencapai prsetasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka seseorang tersebut akan lebih percaya diri. Selain itu, rasa percaya diri menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas.<sup>3</sup> Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.<sup>4</sup>

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan atribut dalam kehidupan bermasyarakat, sikap yang menerima kenyataan, membangun kesadaran, berpikir positif, memiliki kemandirian, rasa percaya pada kemampuan diri sendiri, dan menimbulkan rasa aman yang ditunjukan dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak ragu-ragu, serta dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan orang lain.

##### a. Ciri-Ciri Orang Percaya Diri

Menurut Lauster ciri-ciri orang yang percaya diri diantaranya sebagai berikut:<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>Amri Syaipul. *Pengaruh kepercayaan diri (self confiden) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMAN 6 Kota Bengkulu*. 2018

<sup>2</sup>Nur gurfron. *Teori-teoripsikologi*.

<sup>3</sup>Apta, Mylsidayu. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pt. Bumi Aksara. 103

<sup>4</sup>Nur gurfron. *Teori-teoripsikologi*. 34

<sup>5</sup>Sri wahyuni. *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa psikologi*. Ejournal psikologi. Vol 2. No 1. 2014. 54

- 1) Percaya pada kemampuan diri sendiri yaitu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi dan berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi fenomena tersebut.
  - 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat mengambil keputusan sendiri tanpa melibatkan orang lain dan mampu meyakini tindakan yang diambil.
  - 3) Memiliki rasa positif terhadap dirinya sendiri yaitu adanya penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan.
  - 4) Berani mengungkapkan pendapat yaitu adanya sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa danya paksaan.
- b. Ciri-Ciri Orang yang Tidak Percaya Diri

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang tidak percaya diri diantaranya sebagai berikut:<sup>6</sup>

- 1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
  - 2) Gugup dan terkadang bicara gugup.
  - 3) Tidak tahu cara bagaimana mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
  - 4) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya.
  - 5) Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
  - 6) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah seperti menghindari tanggung jawab.
- c. Tingkah Laku Seseorang yang Tidak Percaya Diri

Seseorang yang memiliki rasa rendah diri atau tidak percaya diri akan mengakibatkan seseorang itu tidak menjadi pribadi yang mandiri dan selalu bergantung kepada orang lain. Adapun ciri-ciri orang yang bertingkah laku tidak percaya diri sebagai berikut:<sup>7</sup>

- 1) Penyendiri yaitu seseorang yang selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan.

---

<sup>6</sup> Hakim, T. 2005. *Mengenal Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

<sup>7</sup> Tenerezza Paramitha, Gabriell. *Tingkat percaya diri peserta didik (studi deskriptif pada siswa kelas x SMA Santo Paulus Nyarumkop tahun ajaran 2015/2016 serta implikasinya terhadap usulan topik-topik bimbingan)*. Skripsi. 2016. Universitas sanata dharma yogyakarta.

- 2) Peragu yaitu seseorang yang selalu merasa ragu dalam bertindak.
  - 3) Lemah dalam bersaing yaitu seseorang yang rendah diri dan tidak ingin bersaing positif karena merasa tidak mampu untuk mengikuti pesaing seperti orang lain.
  - 4) Tidak *supportif* yaitu seseorang yang rendah diri dan menolak untuk berpartisipasi dalam semua jenis kompetisi, dimana kemampuan seseorang akan diuji melawan orang lain.
  - 5) Sangat sensitif yaitu seseorang yang tidak percaya diri akan lebih sensitif terhadap pujian maupun kritikan. Jika dipuji ia akan menanyakan ketulusan pujian seseorang dan ketika dikritik dia akan mempertahankan diri.
  - 6) Percaya diri bisa diartikan sebagai perasaan yakin dengan diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki dan dengan cara yang realistis.
- d. Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bisa diartikan sebagai perasaan yakin dengan diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki dengan cara yang realistis. Namun kepercayaan diri juga bisa dipengaruhi oleh khayalan, pengalaman masa lalu, dan perlakuan dimasa kanak-kanan. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri diantaranya sebagai berikut:<sup>8</sup>

- 1) Bentuk fisik merupakan salah satu cara seseorang dalam memandang sehingga bentuk fisik dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang.
- 2) Bentuk wajah merupakan salah satu daya tarik seseorang dan wajah yang rupawan atau *good looking* dapat membuat seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
- 3) Status ekonomi yang menengah atau lemah dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
- 4) Pendidikan dan kemampuan merupakan sesuatu yang dimiliki seseorang di dalam dirinya sehingga hal ini berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang.
- 5) Penyesuaian diri merupakan kemampuan orang yang kurang *supel* atau *fleksibel* dalam bergaul sehingga berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang.
- 6) Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.

---

<sup>8</sup>Amelia, Sinta huria. Tanjung Zulfriadi. 2017. *Menumbuhkan Kepercayaan diri siswa*.

- 7) Keluarga merupakan tempat pertama seorang anak memulai berinteraksi, jika di dalam keluarga anak merasakan terbuang atau terasingkan maka anak tersebut akan merasa kurang percaya diri.

## 2. Konseling Realitas

Konseling realitas adalah sebuah konseling yang didasarkan pada teori dari Willian Glasser yang sesuai pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia dalam rangka memenuhi salah satu atau lebih kebutuhan dirinya sendiri.<sup>9</sup> Konseling realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada masa kini, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana para konseli dapat belajar tingkah laku lebih realistik.<sup>10</sup>

Konseling realitas merupakan bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor sebagai guru dan model serta mengkonfortasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain.<sup>11</sup> Konseling realitas lebih menekankan pada masa kini, maka dalam pemberian bantuan tidak perlu mencari lebih jauh pada masa lalu, namun yang paling penting adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.<sup>12</sup>

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuknya berupa bantuan langsung kepada konseli serta proses konseling realitas dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental peserta didik atau konseli secara sukses dengan memberi tanggung jawab kepada peserta didik atau konseli yang bersangkutan.

### a. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan umum konseling realitas adalah membimbing konseli ke arah mempelajari perilaku yang realistis dan

---

<sup>9</sup> Filasufa *Efektifitas konseling kelompok realitas untuk meningkatkan motivasi belajar siswa (studi eksperimen pada siswa MAN Yogyakarta III)*. Jurnal Hisbah vol. 13. No. 1 Juni 2016. 235

<sup>10</sup> Lahmuddin Lubis. *Konsep-konsep dasar bimbingan dan konseling*. Bandung: citra pustaka media. 2006. 138-139

<sup>11</sup> Corey. *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. 2010. 264

<sup>12</sup> Zainal Aqib. *Konseling kesehatan mental*. Bandung : Yrama Widya. 2013. 117

bertanggung jawab serta mengembangkan “identitas keberhasilan”.<sup>13</sup> Tujuan koseling realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.<sup>14</sup>

Menurut Glasser setiap perilaku mempunyai tujuan untuk memenuhi salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan rasa sayang, kekuatan, kebebasan, kesenangan, dan kemampuan untuk mempertahankan diri.<sup>15</sup> Saat seseorang menemukan kebutuhannya maka ia akan merasa baik, sukses, dan memiliki kualitas diri yang tinggi, begitupun sebaliknya saat seseorang tidak menemukan kebutuhannya maka ia akan menderita dan merasa tidak baik-baik saja.

#### b. Prinsip-Prinsip Koseling Realitas

Realitas merupakan modifikasi perilaku yang membentuk perilaku baru konseli dan cara kerjanya dibangun atas prinsip-prinsip berikut:<sup>16</sup>

- 1) Proses konseling fokus pada perilaku sekarang untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.
- 2) Setiap individu memiliki tujuan hidup yaitu memenuhi kebutuhan akan identitas. Hal ini memunculkan varian dinamika perilaku dalam semua kebudayaan.
- 3) Layanan konseling membantu individu untuk memperoleh kebutuhan dasar psikologisnya yaitu kebutuhan akan mencintai dan dicintai, perasaan keberfungsian atas dirinya sendiri dan orang lain.
- 4) Permasalahan dan penderitaan hidup yang dirasakan individu dapat dirubah dengan cara perubahan identitas yang ditentukan oleh tingkah laku. Jadi individu dapat merubah cara pandang, cara hidup, cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku untuk dapat mengubah identitasnya.

---

<sup>13</sup> Gantina Komalasari. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks. 2016. 235

<sup>14</sup> Latipun. *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press. 2017. 109

<sup>15</sup> Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung: Alfabeta. 267

<sup>16</sup> Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung: Alfabeta. 267-268

- 5) Menolak hukuman. Glasser berpendapat bahwa hukuman tidak efektif untuk mengubah perilaku, namun dapat merusak proses konseling dan menggagalkan rencana konseling. Oleh karena itu konseli diberi kesempatan untuk mendapatkan konsekuensi dari perilakunya secara natural.

c. Peran Konselor

Konseling realitas mensyaratkan konselor sebagai guru, model, dan konfrontasi untuk membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan menghadapi kenyataan saat ini. Sejak pertemuan pertama dalam proses konseling, konselor menekankan bahwa konseli harus memiliki tanggung jawab atas perilakunya sendiri karena konseling realitas bekerja atas dasar kesadaran konseli.<sup>17</sup> Maka perilaku yang muncul merupakan perilaku yang dilakukan konseli dalam keadaan sadar dan bukan dibawah pengaruh konselor. Berikut: peran konselor dalam konseling realitas.<sup>18</sup>

- 1) Konselor harus memiliki pertimbangan-pertimbangan nilai, moral, serta batasan-batasan benar dan salah selama memberikan bantuan konseling yang akan memudahkan konseli dalam memenuhi kebutuannya.
- 2) Konselor membimbing konseli agar mampu menilai perilakunya sendiri secara realitas dan sesuai dengan nilai etika dan moral yang berlaku dalam budayanya. Hal ini memperlihatkan apakah perilaku konseli dinilai sesuai atau tidak dengan nilai dan norma yang berlaku dalam kehidupan sosial-budayanya.
- 3) Konselor memberikan pujian atau penghargaan kepada konseli apabila perilakunya sudah bagus dan menunjukkan penolakan atau tidak setuju apabila perilaku konseli masih buruk.
- 4) Konselor meyakinkan konseli bahwa kebahagiaan dapat direalisasikan oleh konseli dengan cara berperilaku dengan penuh tanggung jawab dan mentaati kontrak konseling.

---

<sup>17</sup>Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung: Alfabeta. 268

<sup>18</sup>Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung: Alfabeta. 268

## d. Teknik-Teknik Konseling Realitas

Teknik dalam proses konseling realitas yaitu sebagai berikut.<sup>19</sup>

## 1) Membangun hubungan dalam proses konseling

Bentuk hubungan dalam proses konseling merupakan faktor kunci keberhasilan konseling. Maka membangun hubungan termasuk dalam teknik konseling realitas. Menurut Glasser ada tujuh kebiasaan (*seven caring habits*) yang harus konselor bangun untuk menciptakan hubungan konseling yang sehat dengan konseli sebagai berikut:

- a) *Supporting* yaitu konselor mendukung konseli untuk fokus pada apa yang mereka inginkan dalam kehidupannya.
- b) *Encouraging* yaitu konselor mendorong konseli untuk menyatakan semua hal buruk atau segala sesuatu yang membuat konseli merasa berat menjalani kehidupannya. Konselor berkata “*katakanlah pada saya, disini merupakan tempat untuk menyampaikan segala keluhan anda*”
- c) *Listening* yaitu konselor mendengarkan konseli seperti seorang teman yang mendengarkan cerita temannya. Konselor menekankan pada konseli bahwa ia ingin mendengarkan perencanaan, perubahan dan kesuksesan yang diinginkan konseli, bukan untuk mendengarkan alasan-alasan buruk konseli tentang pengalamannya.
- d) *Accepting* yaitu penerimaan terhadap konseli dilakukan dengan cara berempati pada konseli dan konselor harus menerima bahwa konseli ingin memenuhi lima kebutuhan dasarnya.
- e) *Trusting* yaitu konselor harus dapat dipercaya, ketika konselor berjanji kepada konseli maka harus ditepati.
- f) *Respecting* yaitu konselor harus peduli dengan keinginan konseli karena proses konseling merupakan bentuk bantuan kepada konseli dalam mewujudkan keinginannya.
- g) *Negotiating Differences* yaitu konselor tahu bahwa setiap individu memiliki lima kebutuhan dasar, namun setiap

---

<sup>19</sup>Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung: Alfabeta. 270-272

individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk memenuhi kebutuhan itu. Dalam proses konseling, konseli harus mengungkapkan pada konselor mengenai apa yang sebenarnya ia inginkan dan apa yang ternyata ia dapatkan dari kehidupannya. Dalam konseling dilakukan negosiasi perbedaan antara harapan dan kenyataan yang terdapat pada diri konseli.

## 2) Melakukan Konfrontasi

Konfrontasi tidak dilakukan secara arogan dan keras, namun dilakukan dengan cara yang halus atau bersahabat, karena konseling realitas menekankan hubungan yang kondusif dan hangat antara konselor dengan konseli. Dengan konfrontasi, konselor dapat membantu konseli untuk memahami kekuatan, kontrol dan pilihan yang konseli miliki dalam hidupnya.

Konfrontasi yang dilakukan konselor harus sesuai dengan prinsip-prinsip terapi realitas, bahwa tidak boleh ada hukuman atau intervensi lain untuk mengontrol konseli. Konfrontasi dalam konseling realitas harus disampaikan dengan kalimat tanya yang tidak menyalahkan atau mengidentifikasi konseli, namun konfrontasi disampaikan untuk mengetahui pendapat konseli tentang pertentangan antara keinginan dan apa yang ingin dilakukan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konfrontasi dilakukan untuk memudahkan konseli menemukan identitas suksesnya sebagai individu yang membutuhkan rasa cinta dan kasih sayang.

## 3) Mengembangkan Perencanaan yang Efektif

Konselor perlu membantu konseling agar dapat membantu perencanaan yang efektif bagi perubahan kehidupan konseli. Akronim SAMIC3 membentuk perencanaan yang efektif yang dapat dilakukan konseli diantaranya sebagai berikut:

- a) Perencanaan itu harus dibuat *simpel* (S) yaitu mudah dilakukan konseli.
- b) Perencanaan itu harus *attainable* (A) atau realistis yaitu sesuai dengan keadaan dan kemampuan konseli sebagai pelaksana.
- c) Perencanaan yang efektif adalah perencanaan yang terukur atau *measurable* (M) yaitu setelah melaksanakan perencanaan konseli harus mengetahui bahwa rencananya



itu berhasil atau menunjukkan progres yang baik bagi diri atau kehidupan konseli.

- d) Perencanaan harus dilaksanakan atau *immediat* (I) yaitu terealisasi tidak lama setelah perencanaan dibuat.
- e) *Controlling* (C) yaitu rencana yang harus dikontrol oleh konseli sendiri dan merupakan kesatuan dengan perilaku lainnya.
- f) *Committed* (C) yaitu konseli harus memiliki komitmen, jadi rencana bukan hanya sebatas rencana, namun yang penting adalah realisasinya.
- g) *Continuonus* (C) yaitu suatu perencanaan setelah dilakukan tidak berarti begitu saja namun harus ada keberlanjutannya dengan pelaksanaan rencana berikutnya guna mendapatkan keinginannya.

3. Kandungan Surat Al Isra' : 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ  
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya :

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”. (Qs. Al-Isra': 70)

Kandungan surat Al Isra' ayat 70 berisikan semua anak adam itu dimulikan, diberikan rizki yang baik-baik, diangkat dari daratan dan lautan serta dilebihkan dengan kelebihan dari makhluk lainnya secara sempurna. Adapun untuk memperjelas isi dari kandungan surat Al Isra': 70 terdapat beberapa tafsiran diantaranya tafsir al azhar, tafsir ibnu kasir dan tafsir al misbah.

a. Tafsir Al-Azhar

Menurut tafsir Al Azhar mengenai surat Al Isra': 70 bahwa Allah menegaskan betapa istimewa kasih sayang Allah kepada anak adam (manusia) yang diberi kemuliaan berupa akal dan pikiran, khayalan untuk memikirkan masa lampau, masa sekarang, dan masa depan, serta diberi ilham. Hal ini dibuktikan dengan potongan ayat.

*“Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak adam itu” (pangkal ayat 70).*

Dalam tafsir Al Azhar terdapat beberapa pendapat diantaranya menurut Ath-thabari mengatakan bahwa, “manusia makan dengan jarinya, tidak mulutnya yang langsung tercecah ke tanah, manusia itu tegak lurus, dan manusia dapat memerintah segala makhluk.” Menurut Adh-dhahhka mengatakan bahwa, “manusia pandai berkata-kata dan membedakan.” Menurut Yaman mengatakan bahwa, “rupa manusia itu cantik.” Hal ini merupakan bentuk kemuliaan dengan kelebihan yang Allah berikan kepada manusia dari kebanyakan makhluk yang diciptakan dengan kelebihan yang sempurna.

Kendaraan yang ada di laut dan di darat berupa biduk, sekunar, jung, perahu, bahtera, sampai kapal dan kendaraan diudara semoderen-moderennya serta buah-buahan yang lezat, daging yang empuk, air susu, dan makanan yang dimasak merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada manusia.

*“Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, kami beri mereka rezeki yang baik-baik, dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang lebih sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan”*

Sebenar-benar kelebihan itu dapat dilihat pada kemajuan hidup manusia, bertambah lama bertambah maju, dari gua batu, sampai bertani, menangkap ikan, dan sampai berniaga dari pulau ke pulau, benua ke benua, dan sampai terbang di udara, menyelam di laut dan di zaman mutakhir ini.

*“Ingatlah hari itu, yang akan kami panggil tiap-tiap manusia dengan imam mereka.”*

Kemudian diperingatkanlah bahwa hidup anak adam yang telah diberi kemuliaan itu tidaklah terhenti hingga dunia ini saja. Setelah hidup dalam kemuliaan yang diberi Allah, manusia itu akan mati, kemudian akan dibangkitkan kembali dihari akhir, lalu mereka akan dipanggil dan ditanya bagaimana dia melalui hidupnya yang tidak sunyi dari intaian musuhnya, yaitu iblis. Maka kalau hasil pertanyaan itu baik, bahagialah

nasibnya. Karena kemuliaan yang dianugerahkan kepadanya telah dipakainya dengan sebaik-baiknya.<sup>20</sup>

b. Tafsir Al-Misbah

Menurut tafsir Al Misbah mengenai surat Al Isra': 70 menggambarkan bahwa manusia merupakan makhluk unik yang memiliki kehormatan dalam kedudukannya sebagai manusia, baik ia yang taat beragama maupun tidak. Dengan bersumpah sambil mengukuhkan pernyataan-Nya dengan kata Qad, Kemuliaan yang Allah berikan kepada anak cucu adam berupa bentuk tubuh yang bagus, kemudian dapat berbicara dan berpikir, serta berpengetahuan dan mereka diberikan kebebasan memilah dan memilih. Selain itu mereka diberikan aneka alat transport di daratan dan di lautan dengan diberikannya ilham dalam pembuatannya, agar mereka dapat menjelajahi bumi dan angkasa yang kesemuanya diciptakan untuk mereka.

Kemuliaan yang Allah berikan tidak hanya berupa bentuk fisik dan aneka alat transportasi, namun Allah memberikan rezeki yang baik-baik sesuai kebutuhan mereka, lagi lezat dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa mereka. Kemudian Allah lebihkan mereka atas banyak makhluk lainnya yang telah diciptakan dengan kelebihan yang sempurna. Kelebihan itu dapat dilihat dari perbedaan manusia dengan hewan berupa akal dan daya cipta, sehingga menjadi makhluk yang bertanggung jawab. Selain itu kelebihan dapat dilihat dari manusia dengan malaikat dari ketaatan. Ketaatan manusia melalui perjuangan melawan setan dan nafsu, sedang ketaatan malaikat tanpa tantangan.<sup>21</sup>

c. Tafsir Ibnu Kasir

Menurut tafsir Ibnu Kasir mengenai surat Al Isra': 70 bahwa Allah taala memberitahukan tentang pemuliaan-Nya kepada anak adam dan penyempurnaan-Nya terhadap penciptaan manusia yang memiliki kondisi tubuh yang sangat baik dan sempurna. Hal ini terdapat dalam firman Allah Qs. At-Tin: 4.

*“Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”*

---

<sup>20</sup> Hamka. 2015. *Tafsir Al Azhar*. Depok: Gema insani.

<sup>21</sup> Shihab, m. Qurais. 2004. *Tafsir Al Misbahpesan, kesan dan keserasian Al Qur'an*. Jakarta : Lentera Hati. 513-515

Manusia diciptakan dengan bentuk yang baik, berjalan dengan tegak di atas kedua kakinya, dan makan dengan kedua tangannya. Sementara itu, binatang berjalan dengan empat kaki dan makan dengan mulutnya. Allah memberi manusia pendengaran, penglihatan, dan hati untuk memahami segala hal, memperoleh manfaat, membedakan antara berbagai perkara, dan mengetahui karakteristik keuntungan dan kerugian dari sebgaiian perkara yang menyangkut persoalan agama dan dunia.

Allah mengangkut manusia di daratan melalui binatang sebagai kendaraan seperti kuda dan keledai, sedangkan di lautan menggunakan kapal yang besar dan kecil. Selain itu, Allah memberi manusia rezeki yang baik-baik berupa palawija, buah-buahan, daging, susu, pemandangan yang indah, busana yang lebih baik dari aneka jenis busana lainnya.<sup>22</sup>

Dari kutipan yang dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa istimewanya kasih Allah kepada manusia ditandai dengan kemuliaan anak adam berupa diberikannya akal dan pikiran, khayalan untuk memikirkan masa lampau, masa sekarang dan masa depan serta diberikannya ilham. Selain itu, manusia merupakan makhluk unik yang memiliki kehormatan dalam kedudukannya sebagai manusia, baik yang taat kepada Allah maupun yang tidak, dan manusia diciptakan dengan bentuk yang baik, dapat berjalan dengan tegak di atas kedua kakinya, dan makan dengan kedua tangannya.

Kemuliaan lain yang Allah berikan berupa rizki yang baik-baik dan dilebihkan dari kebanyakan makhluk dengan kelebihan yang sempurna. Hal ini ditandai oleh kemajuan hidup manusia, semakin bertambah lama maka semakin bertambah maju. Manusia juga diperingatkan bahwa kemuliaan yang Allah berikan tidak berhenti di dunia saja, namun sampai di kehidupan akhirat dan tiap-tiap manusia dipanggil dengan iman mereka.

Konseling realitas yang berkaitan dengan surat Al Isra': 70 menjadi salah satu alternatif dalam pemberian layanan yang diberikan kepada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah pada beberapa aspek diantaranya percaya

---

<sup>22</sup>Ar Firani, Muhammad Nasib. 1999. *Kemudahan dari Allah : ringkasan tafsir Ibnu Kasir*. Jakarta : Gema Insani Press. 81

kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri, berpikir positif, dan berani mengungkapkan pendapat. Dalam hal ini kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat penting untuk dimiliki setiap orang, sebab kepercayaan diri dapat berpengaruh terhadap seseorang dalam bersikap maupun berucap.<sup>23</sup>

Konseling realitas merupakan bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuknya berupa bantuan langsung kepada konseli serta prosesnya dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental peserta didik.<sup>24</sup> Selain itu, konseling realitas juga menumbuhkan kesadaran dalam pemenuhan kebutuhan dasar disetiap individu untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Keterkaitannya dengan surat Al Isra': 70 yaitu menumbuhkan pemahaman kandungan yang ada didalamnya bahwa seluruh makhluk khususnya manusia telah Allah berikan kemuliaan dalam menjalani kehidupan di dunia hingga akhirat. Kemuliaan itu berupa akal dan pikiran, khayalan memikirkan masa lampau, sekarang, dan depan, serta rizki yang baik-baik.<sup>25</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel judul penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan terapi realitas dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA budaya Bandar Lampung. Hasil setelah mengikuti konseling kelompok dengan terapi realitas diterima.<sup>26</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest* dan sama-sama menggunakan konseling realitas. Perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil

---

<sup>23</sup>Nugroho. *Teori-teori psikologi*

<sup>24</sup>Mufrihah Arina. 2018. *Bimbingan dan konseling teori-teori hubungan konseling dan teknik konseling*. Bandung. Alfabet.

<sup>25</sup>Shihab. M. qurais. 2004. *Tafsir Al Misbah, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.

<sup>26</sup>Zakaria, Angga. *Efektifitas konseling kelompok dengan terapi realitas dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA budaya bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019*

dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, sedangkan penelitian Angga Zakaria menggunakan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif dan hasilnya menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan teknik realitas dapat mengurangi perilaku agresif.

2. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi konseling realitas dalam mengatasi perilaku terisolir siswa SMAN 2 Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan konseling realitas memiliki nilai signifikan terhadap perilaku terisolir siswa yang ditandai dengan terjadi perubahan pada perilaku terisolir siswa setelah diberikan layanan konseling realitas.<sup>27</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest* dan sama-sama menggunakan konseling realitas. Perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan konseling realitas untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, sedangkan penelitian Mahdayani menggunakan konseling realitas untuk mengatasi perilaku terisolir pada peserta didik dan hasilnya menunjukkan bahwa konseling realitas dapat mengatasi perilaku terisolir pada peserta didik yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku minder mulai berinteraksi dan percaya diri, mulai tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mulai membuka diri untuk bergaul dengan temannya.
3. Penelitian ini bertujuan mengetahui layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas untuk meningkatkan rasa kurang percaya diri pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Medan. Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas dapat meningkatkan rasa kurang percaya diri pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Medan.<sup>28</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan

---

<sup>27</sup>Mahdayani. *penerapan konseling realitas dalam mengatasi perilaku terisolir siswa SMAN 2 Banda Aceh*2020

<sup>28</sup> Saputri Nurlela. *meningkatkan kemandirian melalui konseling realitas untuk mengatasi rasa kurang percaya diri kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Medan tahun ajaran 2019/2020*.

penelitian menggunakan konseling realitas dan sama-sama meneliti tentang kepercayaan diri, namun perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest* dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, sedangkan penelitian Nurlela Saputri menggunakan kualitatif dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta hasilnya menunjukkan bahwa konseling realitas dapat memberikan peningkatan dan kemandirian terhadap rasa kurang percaya diri peserta didik yang ditandai dengan perubahan pola pikir kearah yang lebih positif, tanggap dalam berkegiatan, dan lebih bebas berekspresi dan berinteraksi dengan temannya.

4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling realitas untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan setelah diberikan layanan konseling realitas terhadap *self esteem* peserta didik.<sup>29</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest* dan sama-sama menggunakan layanan konseling realitas, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah konseling realitas digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, sedangkan penelitian Siti Nur'aini menggunakan konseling realitas untuk meningkatkan *self esteem* dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self esteem* setelah diberikannya layanan konseling realitas pada peserta didik.
5. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Palembang.<sup>30</sup> Persamaan dalam penelitian ini

---

<sup>29</sup>Siti Nur'aini. *peningkatan self esteem pada peserta didik melalui konseling realitas kelas VIII C di SMP N 28 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.*

<sup>30</sup>Velina Iramona. *kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Palembang.* 2017

adalah sama-sama melakukan penelitian tentang kepercayaan diri, namun perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, serta penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest*. Sedangkan penelitian Velina Iramona tentang kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal dan menggunakan metode kuantitatif korelasi, serta hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada peserta didik.

6. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dalam peningkatan percaya diri siswa kelas X SMA yayasan pendidik keluarga Medan tahun ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan terhadap kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok yang diberikan.<sup>31</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian tentang kepercayaan diri. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan konseling individu dan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest posttest* dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70. Sedangkan penelitian Sindi Fitria Hawayan menggunakan bimbingan kelompok dan menggunakan metode kualitatif serta hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kepercayaan diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.
7. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana layanan konseling individu dengan terapi realitas serta pengaruh layanan konseling individu terhadap kestabilan emosi siswa di MA proyeksi univa Medan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh dalam pemberian layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan

---

<sup>31</sup> Sindi Fitria Hawayan. *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA yayasan pendidikan keluarga Medan tahun ajaran 2019/2020*.



emosi siswa di MA proyek univa Medan.<sup>32</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling individu dengan teori realitas dan sama-sama menggunakan metode kuantitatif, namun perbedaan penelitian ini meneliti tentang kepercayaan diri dan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah menggunakan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70, sedangkan penelitian Wulan Mentari Mentari meneliti tentang kestabilan emosi dan hasilnya menunjukkan bahwa layanan konseling individu dapat memengaruhi kestabilan emosi pada peserta didik.

### C. Kerangka Berfikir

Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang mampu menerima kenyataan, berpikir positif dan mempunyai kemampuan untuk segala yang diinginkan. Tanpa adanya kepercayaan diri maka masalah yang timbul pada diri seseorang akan semakin banyak.

Kepercayaan diri yang rendah mengakibatkan munculnya berbagai permasalahan seperti perasaan takut, cemas, ragu-ragu, bahkan tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri. Sehingga hal itu, dapat menghambat seseorang dalam melakukan sesuatu. Rendahnya kepercayaan diri akan membuat diri sendiri sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan disekitar karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu dalam berbuat apa-apa.

Faktor yang memengaruhi kepercayaan diri ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya bersumber pada diri sendiri seperti rasa takut, cemas, dan tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal biasanya dipengaruhi dari luar seperti keluarga, teman dan lingkungan sekitar.

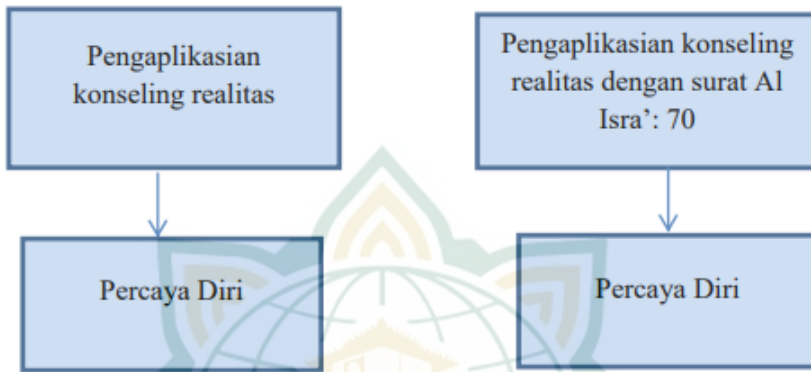
Kerangka berfikir penelitian ini adalah pengaplikasian konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah. Setelah peserta didik mendapatkan perlakuan diharapkan peserta didik memiliki kesadaran diri akan pentingnya menumbuhkan kepercayaan diri dan diharapkan

---

<sup>32</sup> Wulan Mentari. *pengaruh layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliah proyek univa Medan*. 2018

dengan pemberian perlakuan tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat meningkat. Berdasarkan Alur kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



Dari gambar 2.1 menggambarkan perbedaan dalam pemberian layanan konseling kepada peserta didik. Dalam layanan konseling realitas yang diberikan guru BK kepada peserta didik digunakan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan *real* atau nyata. Semua yang dilakukan peserta didik akan mendapatkan konsekuensinya tersendiri, sehingga hal tersebut menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu harus memiliki kepercayaan diri yang baik dalam mengembangkan potensi diri.

Konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 tidak jauh berbeda dengan layanan konseling realitas dalam memberikan layanan kepada konseli atau peserta didik. Hanya saja dalam pemberian layanan konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 disertai penumbuhan pemahaman terkait kandungan surat Al Isra': 70 bahwasannya Allah memberikan kemuliaan kepada manusia diantaranya berupa akal pikiran, khayalan untuk memikirkan masa lampau, masa sekarang dan masa depan serta ilham untuk memperoleh manfaat dan membedakan berbagai perkara yang memberikan keuntungan maupun kerugian terkait persoalan agama dan dunia. Sehingga hal tersebut memerlukan kepercayaan diri yang mampu menumbuhkan kesadaran terhadap diri sendiri dalam melakukan sesuatu dengan penuh tanggung jawab.

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap perincian masalah pemeriksaan yang telah dinyatakan sebagai kalimat inkuiri. Hal ini digunakan secara singkat dengan alasan jika tanggapan yang tepat dimana diberikan hanya didasarkan pada hipotesis dimana bersangkutan, belum didasarkan pada realitas observasional dimana diperoleh melalui berbagai informasi.<sup>33</sup>

Hipotesis penelitian ini yaitu konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di MA Muhammadiyah Kudus. Adapun kebenaran akan dibuktikan melalui penelitian di sekolah. Berdasarkan rumusan masalah hipotesis penelitian adalah:

Ho : Konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di MA Muhammadiyah Kudus.

Ha : Konseling realitas dengan surat Al Isra': 70 dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di MA Muhammadiyah Kudus.



---

<sup>33</sup>Sugiono. *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabet. 2011