

**PENGARUH KONSELING REALITA TERHADAP KEPRIBADIAN  
INTROVERT SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3  
TALIWANG TAHUN PELAJARAN  
2020/2021**



**PROPOSAL**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Pendidikan  
Mandalika Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Oleh :**

**WAHYUNI  
NIM: 17121018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA  
MATARAM  
2020/2021**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA (UNDIKMA)**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Jl. Pemuda No.59A Mataram NTB: Telepon/Faxmile. (0370) 632082**  
**Laman : [www.undikmataram.ac.id](http://www.undikmataram.ac.id)**

---

## **PERSETUJUAN PROPOSAL**

Proposal yang disusun oleh : Wahyuni, NIM 17 121 018 yang berjudul : Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kepribadian Introvert Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021, telah diterima dan disetujui untuk dikembangkan menjadi skripsi.

Pembimbing I

Suharyani, S.Pd.i.,M.Pd.  
NIK. 200709045

Mataram, Januari 2021

Pembimbing II

Dr.I Made Sonny Gunawan,M.Pd  
NIDN. 0820068801

Mengetahui,  
Dekan

Drs. I.Wayan Tamba, SH.,M.Pd.  
NIP. 195708221986031001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa karena dengan Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kepribadian Introvert Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021”.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan moril dan materil dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Kusno. DEA. Ph.d selaku rektor UNDIKMA
2. Bapak Drs. I Wayan Tamba, SH.,M.Pd, selaku dekan fakultas ilmu pendidikan dan psikologi (FIPP) UNDIKMA telah membantu dalam menyetujui proposal ini..
3. Ibu Farida Herna Astuti S.Pd.,M.Pd, selaku ketua program studi bimbingan dan konseling (BK) yang memberikan arahan dan motivasi dalam menyusun proposal ini.
4. Ibu Suharyani S.Pd.i.,M.Pd sebagai Dosen Pembimbing 1 yang sudah memberikan nasehat serta masukan demi menyempurnakan proposal ini.
5. Bapak Dr. I Made Sonny Gunawan M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah sabar meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga segala kebaikan bapak dan ibu serta saudara-saudara sekalian mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Mataram, 18 Januari 2021

WAHYUNI

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Asumsi Penelitian.....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
G. Definisi Operasional Judul .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Kepribadian Introvert.....	10
a. Pengertian Introvert .....	10
b. Ciri-ciri introvert.....	11
c. Jenis-jenis introvert.....	12
d. Faktor penyebab introvert .....	13
2. Konseling Realita .....	15
a. Pengertian konseling realita .....	15
b. Langkah langkah konseling realita .....	17
c. Tujuan konseling realita.....	18
d. Ciri-ciri konseling realita .....	18
e. Peran konselor dalam konseling realita .....	19
B. Hasil Penelitian yang relevan.....	21
C. Kerangka berpikir.....	23
D. Hipotesis penelitian .....	24

BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Rancangan penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	28
C. Instrumen Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan data .....	31
E. Analisis data.....	34
Daftar pustaka.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : <i>One group Pretest-Posttest Design</i> .....	26
Gambar 1.2 : Rancangan Penelitian.....	27
Gambar 1.3 : <i>Uji T-tes</i> .....	35

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 : Data keadaan populasi siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang .....	28
Tabel 1.2 : Kategori kuesioner introvert .....	31

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Salah satu hal yang dapat membedakan individu satu dengan yang lain adalah kepribadian. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak ditemukan berbagai macam karakter manusia yang menunjukkan tipe-tipe kepribadian. Ada kepribadian yang terbuka seperti mudah bergaul dan senang bercerita disebut ekstrovert, ada pula yang tertutup yaitu suka menyendiri dan pendiam disebut introvert. Hal itu yang membedakan individu satu dengan individu lainnya. Tipe kepribadian yang paling banyak disukai oleh orang yaitu tipe pribadi yang menyenangkan. Menyenangkan memiliki arti dapat diterima oleh orang sekitarnya dan disukai oleh orang lain. Menjadi orang dengan tipe kepribadian yang menyenangkan akan memiliki banyak teman dan dimudahkan segala urusannya karena banyak orang yang bersedia membantu.

Menurut Fest, Fest dan Roberts (2017: 4) Kepribadian (*personality*) adalah pola sifat yang relatif permanen dan karakteristik unik yang memberikan konsistensi dan individualitas pada perilaku seseorang. Sedangkan menurut (Alwisol 2019: 43) Kepribadian atau *psyche* adalah mencakup keseluruhan pikiran, perasaan, dan tingkahlaku, kesadaran dan ketidak sadaran. Adapun menurut Suryabrata (1988) dalam (Ghufron & Risnawati 2012: 132) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu kebulatan dari aspek-aspek jasmaniah dan ruhaniah yang bersifat dinamis dalam hubungannya dengan lingkungan.



Menurut Loehkan (2016: 2) Kepribadian orang dapat dibedakan menjadi introvert dan ekstrovert. Sikap introversi mengarahkan pribadi ke pengalaman subyektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam/tidak ramah, bahkan antisosial. Sedangkan sikap ekstroversi mengarahkan pribadi ke pengalaman obyektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar alih-alih berfikir mengenai persepsinya, cenderung berinteraksi dengan orang disekitarnya, aktif dan ramah. (Alwisol 2019: 50)

Hal ini juga terjadi di SMPN 3 Taliwang. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 23 November 2020 dan wawancara dengan guru BK di SMPN 3 Taliwang yaitu bersama Ibu Baiq Eni Rosdiana, S.Pd,

peneliti menemukan sejumlah masalah seperti kurang percaya diri, minder, tidak bisa bergaul dengan temannya, dan sikap ingin menyendiri. Adapun penyebab permasalahan itu muncul karena, kurangnya sikap ingin bergaul siswa atau berinteraksi dengan teman lainnya, merasa diri kurang baik dari segi fisik dan materi misalnya terlalu pendek, hidung pesek, postur tubuh gemuk, warna kulit hitam, sedangkan dari faktor keluarga seperti ekonomi keluarga yang rendah atau kurang mencukupi yang menyebabkan siswa itu merasa minder dan takut bergaul dengan teman lainnya.

Adapun faktor yang mempengaruhi masalah itu muncul : 1) faktor internal yang berasal dari diri siswa atau dari keluarga siswa itu sendiri. Seperti masalah bentuk fisik yang kurang menarik, misalnya warna kulit hitam, postur tubuh yang pendek, berat badan yang berlebihan. Sehingga anak tersebut menutup diri dan

berinteraksi seperlunya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga. 2) faktor eksternal dari lingkungan seperti: teman-teman dari siswa tersebut telah mengklaim bahwa siswa tersebut adalah siswa yang tertutup dan pendiam. Maka dari itu siswa tidak berani untuk bersosialisasi.

Hal ini cenderung dianggap tidak baik, karena introvert merupakan jenis kepribadian yang banyak memiliki dampak negatif. Kepribadian introvert tidak hanya karena faktor genetik meskipun ada beberapa faktor genetik yang memungkinkan ikut menjadi penyebab munculnya pribadi introvert. Kepribadian introvert muncul bisa dari faktor lingkungan atau kondisi sekitar. Kondisi seseorang merasa tidak diterima atau terlalu sering mendapatkan cibiran akan mempengaruhi kepribadian introvert ini semakin terbentuk. Oleh karena itu, kepribadian introvert menjadi tipe pribadi yang memendam atau menyembunyikan perasaannya. Hal itu juga dapat membahayakan individu introvert, karena jika energi negatif yang disimpan seseorang tidak diluapkan, maka akan menjadi timbunan emosi yang akan merusak mental.

Adapun salah satu cara untuk meminimalisir masalah introvert yang terjadi pada individu adalah dengan memberikan suatu perlakuan yang terstruktur yaitu menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realita. Menurut Lesmana (2005) dalam Lubis dan Hanuda (2016: 19) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Adapun langkah-langkah konseling kelompok sebagai berikut: 1) Prakonseling, 2) Permulaan, 3) Tahap Transisi, 4) Tahap Kerja, 5) Tahap akhir, 6) Pasca konseling.

Adapun Menurut Glasser (Mulawarman, Imam, dan Ajeng 2020: 18) konseling kelompok realita adalah, kelompok hadir sebagai sosok yang aktif, hangat, dan mengajak individu dalam kelompok untuk “memeluk” realita disekelilingnya penuh dengan kepedulian. Glasser memberikan empat kriteria agar menjadi konseling yang efektif, yakni (1) mereka harus memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri, (2) mereka harus menolak secara mental dan menolak perilaku-perilaku tidak produktif, (3) menerima kondisi klien apa adanya, dan (4) mereka harus memiliki sifat suportif terhadap anggota kelompok.

Berdasarkan definsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling realita adalah konseling yang menekankan pada tanggung jawab konseli dalam menyikapi keadaannya sekarang. “Terapi realitas berusaha membuat klien paham kalau pada kenyataannya klien harus bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri”

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa individu sangat penting untuk membuka diri dan berinteraksi dengan teman-temannya. Orang tua mempunyai peranan yang sangat penting terhadap anak-anaknya semakin tinggi komunikasi antara anak-anak dan orang tua, maka semakin besar pula pengaruh positifnya kepada anak-anak. Peran guru juga sangat diharapkan lebih aktif dalam membantu siswa untuk mendapatkan sebuah solusi melalui bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh

konselor kepada individu secara bertatap muka supaya konseli mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Atas dasar permasalahan inilah peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kepribadian Introvert Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2020/2021.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh konseling realita terhadap kepribadian introvert pada siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2020/2021.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh konseling realita terhadap kepribadian introvert pada siswa Kelas VIII SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2020/2021.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diterapkan ini dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang penerapan konseling realita bagi siswa guna meningkatkan pemahaman siswa terhadap sikap introvert.

- b. Hasil penelitian di harapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dalam pengalaman membimbing guru dalam pemberian layanan BK di sekolah.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh:

### a. Bagi kepala sekolah

Diharapkan agar informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat berguna bagi Kepala sekolah untuk mendorong guru BK dalam memanfaatkan konseling realita untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa tentang sikap introvert.

### b. Bagi guru BK

Dalam penelitian ini diharapkan agar informasi yang diperoleh dapat berguna bagi guru BK dalam rangka memaksimalkan peranan BK untuk membantu permasalahan sikap introvert siswa.

### c. Manfaat bagi siswa

Diharapkan informasi yang didapatkan dari penelitian ini dapat berguna bagi siswa untuk memanfaatkan konseling realita terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang sikap introvert.

### d. Peneliti lain

Diharapkan agar informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam mengkaji aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

## E. Asumsi Penelitian

Dalam buku pedoman penulisan skripsi dijelaskan bahwa : Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dalam melaksanakan penelitian (IKIP MATARAM, 2011:13). Dari pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa asumsi adalah anggapan yang sudah diyakini keyakinannya tanpa ada keraguan. Asumsi dalam penelitian ini dibagi menjadi asumsi teoritis, asumsi metodik, dan asumsi pelaksanaan, Sehubungan dengan penelitian ini asumsi yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Asumsi teoritis
  - a. Setiap siswa pasti memiliki tipe-tipe kepribadian yang berbeda dimana terdapat siswa yang introvert dan ekstrovert.
  - b. Tingkat pemahaman siswa dalam memahami sikap introvert berbeda-beda di SMPN 3 Taliwang.

2. Asumsi Metodik

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan sampel yang dibutuhkan peneliti.
- b. Metode pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode pokok, metode wawancara, metode observasi dan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap.
- c. Metode analisis data adalah menggunakan metode statistik kuantitatif dengan rumus uji *T-test*.

### 3. Asumsi Pelaksanaan

Penelitian ini akan dapat terlaksana dengan baik dan lancar, karena didukung oleh beberapa faktor yaitu :

- a. Adanya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, tenaga, biaya, dan pengetahuan serta adanya data-data yang menunjang penelitian.
- b. Adanya dosen pembimbing yang memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk bimbingan selama penelitian.
- c. Adanya literatur dan lokasi penelitian yang relative dekat sehingga mudah di jangkau oleh peneliti.

### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun lingkup penelitian ini meliputi subjek dan objek penelitian dengan uraian sebagai berikut:

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat.

#### 2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah konseling realita dan kepribadian introvert siswa.

#### 3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat.

## G. Definisi Operasional Judul

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini, maka peneliti akan menjelaskan dibawah ini: 1) Konseling realita, 2) Kepribadian Introvert.

### 1. Konseling Realita

Konseling realita adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor yang diberikan kepada konseli yang menekankan pada konsep tanggung jawab untuk membuat konseli menjadi pribadi yang mandiri. Dalam hal ini tahapan-tahapan dari konseling realita adalah: 1) Menggunakan *role playing*. 2) Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan rileks. 3) Tidak menjanjikan kepada anggota maaf apa pun. 4) Menolong anggota untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya. 5) Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik. 6) Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya. 7) Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan anggota dengan perilaku-perilakunya yang tak pantas. 8) Ikut terlibat mencari hidup yang lebih efektif.

### 2. Kepribadian Introvert

Kepribadian introvert adalah individu yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik, susah bergaul, cenderung menyendiri, pendiam/tidak ramah, bahkan antisosial. Adapun indikator dari



Kepribadian introvert ini sendiri adalah: (a) Solitary Introvert, (b) Social Introvert, (c) Partnered Introvert, (d) Conflicted Introvert, (e) Antisocial Introvert

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kepribadian Introvert**

###### **a. Pengertian Kepribadian Introvert**

Menurut Jung (1921/1971) dalam Fest, Fest dan Roberts (2017: 4) introversi (introversion) adalah aliran energi psikis ke arah dalam yang memiliki orientasi subjektif. Introvert memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia dalam diri mereka, dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan persepsi yang bersifat individu. Orang-orang ini akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif mereka. Menurut Soemohadiwidjojo (2020: 9) kepribadian Introvert bukan sebuah penyakit, melainkan karakter atau temperamen dasar yang merupakan bawaan sejak lahir.

Sedangkan Menurut Ghufroon dan Risnawati (2012: 136) Adapun individu yang bertipe *introvert* selalu dipengaruhi dunia subjektif. Penyesuaiannya dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul dan kurang dapat menarik hati orang lain. Adapun menurut Abidin (2013) dalam (Rosida dan Astuti 2015: 2) memberikan pandangan umum tentang kepribadian introvert, bahwa kepribadian ekstrovert lebih lebih baik dan lebih unggul daripada orang dengan kepribadian introvert

Dari pendapat para ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa *introvert* adalah karakter atau temperamen dasar yang merupakan bawaan

sejak lahir dan introvert memiliki pandangannya sendiri dalam memandang dunia luar, jiwanya tertutup dan sukar bergaul.

#### **b. Ciri-ciri Introvert**

Menurut Husain dan Libraim (2019: 4) individu yang tergolong introvert lebih berorientasi pada stimulus internal dibandingkan dengan individu yang tergolong ekstrovert. Individu yang tergolong introvert akan lebih memperhatikan pikiran, suasana hati dan reaksi-reaksi yang terjadi dalam diri mereka. Hal ini membuat individu yang tergolong introvert cenderung lebih pemalu, memiliki kontrol diri yang kuat, dan memiliki keterpakuan terhadap hal-hal yang terjadi dalam diri mereka serta selalu berusaha untuk mawas diri, tampak pendiam, tidak ramah, lebih suka menyendiri dan mengalami hambatan pada kualitas tingkah laku yang ditampilkan. Adapun menurut Ghufroon dan Risnawati (2012: 135) karakteristik tipe kepribadian introvert dapat ditunjukkan melalui: 1) sikap dan perilaku cenderung formal 2) Pendiam 3) Tidak ramah 4) Kurang terampil dalam mengekspresikan emosi dan tidak berlebihan 5) Cenderung mudah menyerah pada kenyataan 6) Tertinggal dalam mengikuti keadaan.

Dari beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa seorang introvert lebih tertutup dan susah beradaptasi dengan lingkungan. Tipe kepribadian introvert juga dikenal dengan kepribadian yang tampak pendiam, tidak ramah, pemalu, lebih suka menyendiri dan mengalami hambatan pada kualitas tingkah laku yang ditampilkan.

### c. Jenis-jenis Introvert

Menurut Soemohadiwidjojo (2020: 23) Introversi ternyata memiliki beberapa variasi karakter atau kepribadian. Dari beberapa variasi tersebut, bisa jadi kita tidak benar-benar tergolong dalam salah satu variasi, karena bisa jadi karakter kita merupakan gabungan dari beberapa variasi karakter atau kepribadian tersebut. Variasi dari introversi dapat dibagi ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

#### 1) *Solitary Introvert*

Merupakan introvert yang hidup dalam dirinya dan sangat menyukai dirinya. Mereka umumnya sangat kreatif, menghindari pergaulan, serta “melarikan diri” dari hubungan yang intim.

#### 2) *Social introvert*

Kebalikan dari *solidary Introvert*, *social introvert* bagaikan “serigala berbulu domba”. Mereka bisa memasang “topeng ekstrovert” jika diperlukan, sambil tetap memberi perhatian lebih terhadap apa yang dipikirkan oleh dirinya sendiri.

#### 3) *Partnered Introvert*

Karakter introvert yang satu ini senang menghabiskan waktu dengan partner, baik partner yang sama-sama introvert maupun ekstrovert. Merupakan hal yang umum seorang introvert memiliki seseorang tempat bersandar, apakah pasangan hidup atau sahabat, yang selalu ada saat dibutuhkan. Namun demikian, bahkan seorang *partnered*

*introvert pun* membutuhkan waktu menyendiri dari pasangannya dan *me-recharge* energinya.

#### 4) *Conflicted Introvert*

Karakter introvert macam ini cenderung memiliki *hard time*. Mereka tidak paham mengapa interaksi sosial sangat mudah bagi orang lain, tapi sulit bagi mereka. Orang dengan karakter introvert ini cenderung sangat kritis dan sangat mudah menghakimi dirinya sendiri, sehingga seringkali mengalami kesulitan mendapatkan teman.

#### 5) *Antisocial Introvert*

Merupakan jenis introvert yang impulsif dan menarik diri dari masyarakat secara fisik dan emosional, yang menyebabkan terjadinya kesalahpahaman mengenai orang introvert secara keseluruhan. Mereka yang memiliki karakter introversi ini umumnya memiliki kepribadian yang ekstrim dan membingungkan, serta memiliki rasa bersalah bawaan yang mendalam.

Dari jenis-jenis introvert diatas, peneliti menyimpulkan bahwa individu yang introvert mempunyai berbagai macam jenis dan klasifikasinya masing-masing. Tidak hanya introvert yang dikenal pendiam dan tidak berinteraksi dengan lingkungan.

### **d. Faktor Penyebab Introvert**

Perilaku Introvert adalah perilaku yang kurang baik dalam lingkungan sosial, termasuk ruang lingkup pendidikan, karena apabila siswa mempunyai kecenderungan berperilaku introvert, akan tidak baik

pada perkembangan kehidupannya, karena pada dasarnya pembelajaran itu di dapat lebih banyak dari kita bergaul. Menurut Ghufroon (2011) dalam (Khadijah 2018: 39) Faktor-faktor penyebab sikap introvert, yaitu:

- 1) Faktor genetik, yaitu faktor yang diturunkan dari orang tua terhadap anaknya.
- 2) Kepribadian yang cenderung kaku, biasanya kepribadian ini ditandai dengan ketidakmampuan dalam memulai percakapan, kurang bisa menyesuaikan pembicaraan dengan orang lain, kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan sebagainya
- 3) Tidak percaya diri, Ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam bergaul dengan orang lainlah yang menyebabkan seseorang akhirnya benar-benar menyebabkan seseorang sulit bergaul.
- 4) Gangguan emosional, gangguan emosional ini menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi yang pada akhirnya membuat seseorang dijauhi orang lain dan kesulitan dalam bergaul.

Semua faktor-faktor tersebut adalah hal-hal yang membuat siswa yang memiliki tipe kepribadian introvert akan merasa kesulitan dalam berinteraksi di dalam lingkungannya.

## **2. Konseling Realita**

### **a. Pengertian Konseling Realita**

Konseling realitas merupakan bentuk terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. *Reality Therapy* memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh perhatian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri. (Lubis dan Hanuda 2016: 172)

Menurut Mulawarman, Iwan dan Ajeng (2020: 2) konseling realita mengklaim bahwa perilaku manusia adalah reaksi terhadap kejadian yang bukan berasal dari luar (eksternal), melainkan berasal dari kebutuhan internal. Kecendrungan identitas berhasil maupun gagal dalam memenuhi kebutuhan dapat dilihat dari 3 kriteria, yaitu tanggung jawab (responsibility), realitas (reality), dan norma (right). Dalam penelitian ini, proses konseling yang digunakan adalah konseling kelompok. Adapun langkah-langkah konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari Lubis dan Hanuda (2016: 62) sebagai berikut:

#### **1) Prakonseling**

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para

klien yang telah diseleksi dalam dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas.

## 2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok.

## 3) Tahap Transisi

Tahap ini sering disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok.

## 4) Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan.

## 5) Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok.

## 6) Pasca Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok.

Berdasarkan definisi diatas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling realita adalah konseling yang menekankan pada tanggung jawab konseli dalam



menyikapi keadaannya sekarang dan reaksi individu terhadap suatu kejadian. Pada proses konseling ini, konselor dituntut untuk menciptakan keadaan yang hangat yang membuat konseli merasa nyaman dalam mengikuti proses konseling ini.

#### **b. Langkah-Langkah Konseling Realita**

Adapun teknik-teknik konseling realita menurut Lubis dan Hanuda (2016: 178) antara lain :

- 1) Menggunakan *role playing* (suatu permainan yang para pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut suatu cerita bersama) dengan konseli.
- 2) Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan rileks.
- 3) Tidak menjanjikan kepada anggota maaf apa pun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.
- 4) Menolong anggota untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.
- 5) Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik.
- 6) Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya.
- 7) Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan anggota dengan perilaku-perilakunya yang tak pantas.
- 8) Ikut terlibat mencari hidup yang lebih efektif.

Beberapa langkah-langkah konseling realita diatas, diharapkan seorang konselor mampu memberikan layanan bimbingan yang maksimal. Karena proses konseling yang berhasil akan dinilai dari seberapa besar seorang konselor bisa melaksanakan proses konseling sesuai dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan.

### **c. Tujuan Konseling Realitas**

Menurut Latipun (2015: 109) Secara umum, tujuan konseling *reality therapy* sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap keputusan personalnya. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja.

Pada dasarnya tujuan konseling realita juga untuk menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, agar bisa membuat dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata. Konseling realita juga untuk memotivasi atau mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya.

### **d. Ciri-ciri Konseling realita**

Adapun ciri-ciri konseling realita menurut Corey (2005: 265) antara lain:

- 1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban.
- 2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap.
- 3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau.
- 4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri.
- 5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Terapi realitas mengimbau bahwa agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri,

tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien. 6)Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran. 7) Terapi realitas menghapus hukuman. 8)Terapi realitas menekankan tanggung jawab.

Dari ciri-ciri konseling realita diatas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling realita memfokuskan pada perubahan tingkah laku individu, untuk membuat individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan bisa bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Konseling realita juga berfokus pada aspek-aspek kesadaran dari diri klien tersebut yang berfokus pada masa sekarang bukan pada masa lampu. Dan konseling realita tidak melakukan pemberian hukuman kepada klien karna pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku dianggap tidak efektif.

#### **e. Peran Konselor dalam Konseling Realita**

Dalam konseling realita peran konselor sebagai:

- a) Motivator, yang mendorong klien untuk menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya, dan merangsang klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkan dirinya sendiri.
- b) Penyalur tanggung jawab, sehingga keputusan terakhir berada di tangan klien, klien sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.

- c) *Moralist*, yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya. Konselor akan memberi pujian apabila klien bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
  - d) Guru, yang berusaha mendidik anggota kelompok agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
  - e) Pengikat janji (*contractor*), artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan anggota kelompok yang dapat diajaki maupun akibat yang ditimbulkannya.
- (Lubis dan Hanuda 2016: 181)

Konselor adalah orang utama yang berperan penting terutama dalam proses konseling. Karena konselor menggunakan kemampuan-kemampuan khusus yang dimiliki dan menciptakan situasi belajar dengan konseli melalui proses konseling. Seorang konselor dapat menjadi teman, motivator bahkan keluarga bagi konseli. Karena konselor membantu konseli dalam memahami dirinya sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya di masa depan.

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Dalam penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian yang digunakan, diantaranya adalah sebagai berikut yaitu:

1. Melinda, 2017. Judul Skripsi: Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert Di Yogyakarta. Diuraikan bahwa yang menjadi Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa yang memasuki masa remaja akhir di Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 3 Mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian ini melakukan proses pengumpulan data menggunakan Wawancara, Observasi dan Catatan Lapangan. Uji keabsahan data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan teknik triangulasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang mengklasifikasikan analisis data dalam tiga langkah, yaitu : Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga subjek memiliki upaya-upaya untuk meningkatkan kontrol emosi dengan cara baik yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, belajar berhenti mengumbar sesuatu yang kurang baik di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan orang lain.

Persamaan penelitian yaitu, sama-sama melakukan penelitian tentang introvert. Perbedaan penelitian yaitu penelitian yang dilakukan oleh Grita

Ratriana Melinda menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

2. Wardiman, 2020. Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penerimaan Diri Siswa (Self Acceptance) di SMAN 2 Aikmel Tahun Pelajaran 2019/2020. Diuraikan bahwa Populasi penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Wardiman ini adalah seluruh kelas XI IPA. Metode penelitian yang digunakan oleh Muhammad Wardiman adalah metode penelitian kuantitatif. Muhammad Wardiman juga menggunakan metode *purposive sampling* dengan desain penelitian *one group pree test dan post test design*. Metode analisis data menggunakan metode statistik kuantitatif dengan rumus uji *T-test*. Konseling realita sangat berpengaruh pada penerimaan diri siswa. Dari hasil uji *t-test* menunjukkan nilai *t*-hitung lebih besar 5,402 dan nilai *t*-tabel 2,365 pada taraf signifikansi 5% dengan  $N=8$ , lebih besar daripada nilai *t*-tabel ( $5,402 > 2,365$ ) sehingga dapat dikatakan signifikan “maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh konseling realita terhadap penerimaan diri Siswa kelas XI IPA di SMAN 2 Aikmel Tahun Pelajaran 2019/2020.

Persamaan penelitian yaitu, sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode *purposive sampling* dengan desain penelitian *one group pree test dan post test design*. Dan menggunakan Metode analisis data menggunakan metode statistik kuantitatif dengan rumus uji *T-test*.

3. Heriyadi, 2013. Judul Skripsi : Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1

Bantarbolar Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini berjenis eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test dan post-test design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self acceptance* siswa sebelum mendapatkan konseling individu realita termasuk dalam kriteria rendah dengan presentase 48%. Setelah mendapatkan konseling individu realita mengalami peningkatan menjadi 64% dengan kriteria sedang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam penelitian ini permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di SMPN 3 Taliwang adalah masalah introvert. Yang dimana introvert merupakan seseorang yang selalu mengarahkan pandangan pada dirinya sendiri. Dunia luar baginya tidak terlalu penting dengan tidak begitu banyak bertingkah laku dalam lingkungan dan dikenal dengan sikap pendiam. Orang *introvert* juga memiliki perasaan yang sangat halus dan cenderung untuk tidak melahirkan emosi secara mencolok, sensitif terhadap kritik, pemalu, suka menyendiri, dan bersikap tenang.

Sehingga jika permasalahan ini tidak cepat diselesaikan akan mengakibatkan individu *introvert* tersebut akan mengalami kesulitan kedepannya. Misalnya di dalam lingkungan kerja, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan ini akan terasa sangat negatif. Karena menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja sangatlah susah bagi individu yang berkepribadian *introvert*. Karena introvert cenderung memiliki sifat egosentris.

Adapun solusi yang ditawarkan dalam mengatasi permasalahan introvert adalah dengan menggunakan konseling realita. konseling realita adalah bentuk

terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas menuntut klien untuk bisa bertanggung jawab dengan dirinya. Dan konseling realita ini akan diberikan dalam bentuk konseling kelompok yang dimana tahapannya terdiri dari: 1) Prakonseling 2) Tahap Permulaan 3) Tahap Transisi 4) Tahap Kerja 5) Pasca Konseling.

Adapun untuk memperoleh data terkait dengan masalah *introvert* siswa, maka digunakan angket/kuesioner yang diberikan kepada siswa. Dari hasil pemberian angket/kuesioner akan diperoleh sampel sebanyak 10 orang, dan sampel ini akan diberikan treatment berupa konseling realita. Adapun hasil dari pemberian treatment dalam hal ini akan dianalisis dengan rumus *T-test*. Sehingga harapan dari penelitian ini adalah perilaku introvert dapat diatasi dengan menggunakan konseling realita.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kepribadian Introvert Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021.



## **BAB III**

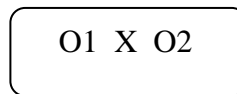
### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Dalam buku pedoman penulisan Skripsi IKIP Mataram (2011: 14) dijelaskan bahwa apabila dalam penelitian objek yang diteliti sengaja dirancang atau dimuat/dimanipulasi terlebih dahulu baru dilakukan percobaannya di lapangan atau di rumah kaca, maka jenis penelitiannya adalah eksperimen. Jika objek yang diteliti sudah ada secara wajar di lapangan, di kelas atau di tempat tertentu, sebagai lokasi penelitian maka jenis penelitiannya adalah deskriptif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui kepribadian introvert siswa SMPN 3 Taliwang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan desain *One group Pretest-Posttest Design*. Hal tersebut dilakukan dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah memakai konseling realita. Data yang diperlukan berupa kepribadian introvert pada siswa dengan konseling realita yang diperoleh setelah menyebar angket, sedangkan observasi serta dokumentasi digunakan sebagai pelengkap saja.

Berikut gambaran dari *One group Pretest-Posttest Design* Sehubungan dengan penelitian ini, maka secara konseptual rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 : *One group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2009: 74)

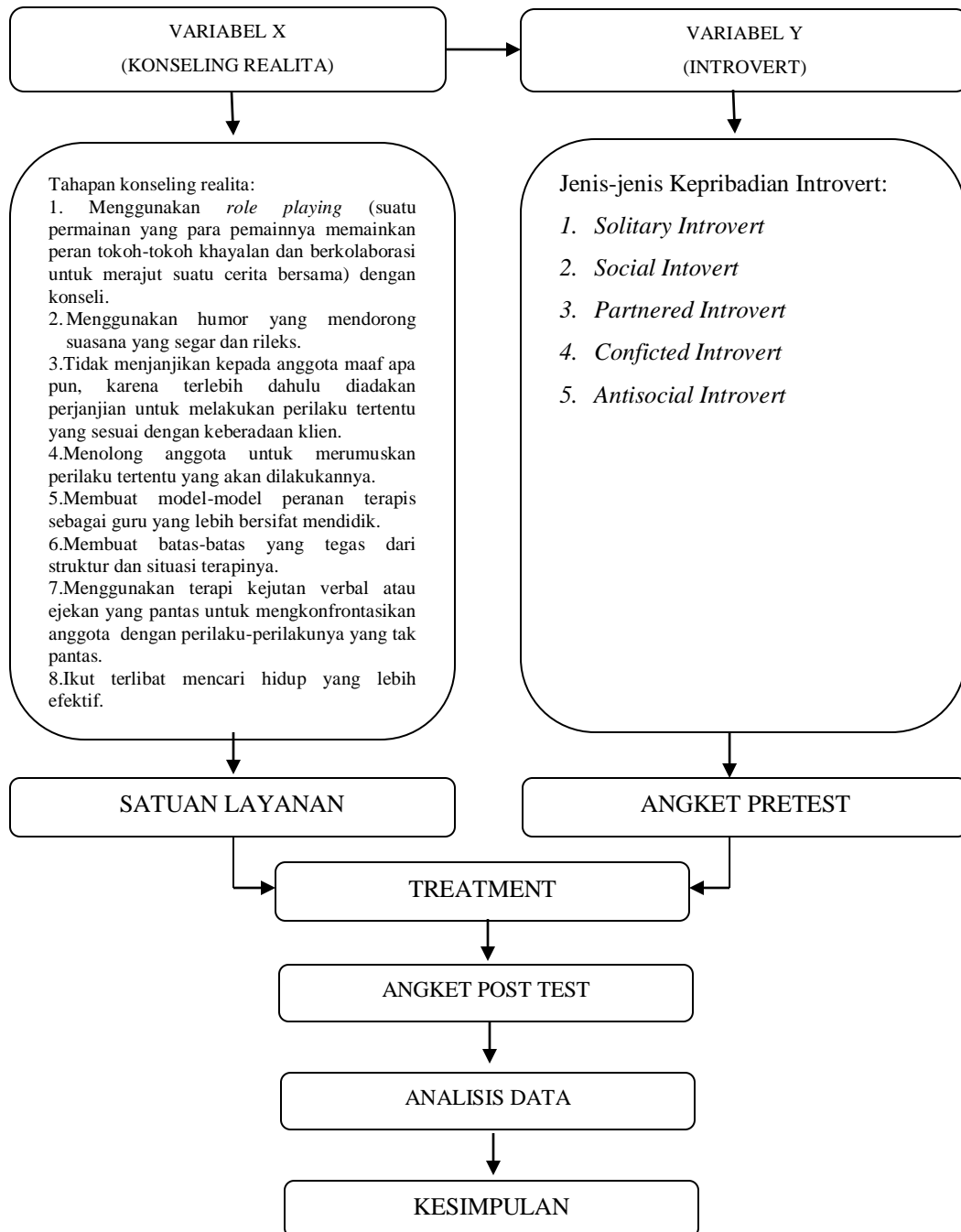
Keterangan:

O1 : Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan konseling realita ).

X : Konseling Realita (treatment).

O2: Nilai Post-test akhir (setelah diberikan perlakuan konseling realita ).

Gambar 1.2 Rancangan Penelitian



## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

“Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” Suharsimi (2019:173).

Sedangkan ahli lain berpendapat bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2009: 80).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek yang akan diteliti yang memiliki ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dengan subyek lain. Kaitannya dengan penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat yang terdiri dari 4 kelas. Adapun jumlah keseluruhan siswa kelas VIII adalah 112 siswa, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

NO	KELAS	POPULASI		JUMLAH
		L	P	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	VIII A	14	14	28
2	VIII B	14	14	28
3	VIII C	15	13	28
4	VIII D	13	15	28
	Jumlah	56	56	112

Tabel 1.2: Data Tentang Keadaan Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3

Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021

## 2. Sampel

"Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti" Suharsimi, (2019:174). Pendapat lain dikemukakan oleh Sugiyono (2009: 81) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Karena ia merupakan bagian dari populasi, tentulah ia memiliki ciri yang sesuai dengan populasinya.

Dalam penelitian ini tehnik pengambilan data yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. "*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu" Sugiyono (2009: 85). Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang sesuai dengan karakteristik yang diteliti.

Jumlah subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 10 orang. Hal ini bertujuan agar layanan bimbingan kelompok yang diberikan dapat berjalan secara efektif, seperti yang dikatakan Tohirin (2007: 170) dalam Yuliandita (2015: 66) bahwa layanan bimbingan kelompok beranggotakan 8-10 orang agar lebih efektif. Dengan demikian penelitian ini akan mengambil 10 orang siswa sebagai sampel penelitian yang akan diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok.

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan komponen kunci dalam suatu penelitian. Mutu instrumen akan menentukan mutu data yang digunakan dalam penelitian, sedangkan data merupakan dasar kebenaran dari penemuan atau kesimpulan

penelitian. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian diperlukan alat pengumpul data atau instrumen penelitian. Menurut Suharsimi (2019:203), “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data sebagai salah satu bagian penting dalam penelitian”. Sedangkan ahli lain menjelaskan “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam” (Sugiyono, 2009: 102).

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang obyek penelitian.

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data tentang pengaruh konseling realita terhadap kepribadian introvert, yaitu dengan membuat instrument pedoman angket. Berkaitan dengan data yang akan dibuat berdasarkan pada jenis-jenis introvert dan yang dibuat sebanyak 20 item pernyataan.

Adapun pedoman sistem skor dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*. Dengan skala *likert*, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variable dengan menggunakan 4 interval jawaban yaitu sebagai berikut: “Apabila siswa menjawab “sangat sesuai” skor 4, “sesuai” skor 3, “tidak sesuai” skor 2, dan “sangat tidak sesuai” skor 1” (Azwar, 2008: 93).

Dalam penelitian ini, kriteria dari instrumen kepribadian introvert adalah angket/kuesioner yang diberikan kepada siswa SMP Negeri 3 Taliwang yang dibuat dalam bentuk *cek list* menggunakan skala likert dengan opsi “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai” dan “sangat tidak sesuai”. Untuk keperluan analisa data secara kuantitatif, maka jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan

diberi skor sebagai berikut: a) Jawaban “sangat sesuai” diberi skor 4, b) Jawaban “sesuai” diberi skor 3, c) Jawaban “tidak sesuai” diberi skor 2, d) Jawaban “sangat tidak sesuai” diberi skor 1.

Dari jumlah skor yang diperoleh, kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria berikut ini:

Nilai Maksimal :  $20 \times 4 = 80$

Nilai Minimum :  $20 \times 1 = 20$

Rentang (r) :  $R = x_t - x_r = 80 - 20 = 60$

Sedangkan untuk menentukan kategori kuesioner introvert, maka rentang (r) = 60 dibagi menjadi 3 dengan interval 20. Adapun untuk lebih jelasnya akan disajikan pada tabel 3.2.

Tabel 1.3 Kategori kuesioner introvert

Interval	Kategori
60 – 80	Tinggi
40 – 59	Sedang
20 – 39	Rendah

#### D. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, digunakan beberapa metode yang tepat untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok, sedangkan metode wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Metode pengumpulan data sangat erat kaitannya dengan jenis data yang diperlukan sebagai metode yang tepat akan diperoleh data yang akan benar-

benar sesuai dengan sasaran yang diharapkan. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengumpulan data ini adalah :

#### 1. Angket

“Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui” Suharsimi, (2019:194). Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa: “Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya” Sugiyono, (2009: 142).

Dari kedua pendapat tersebut, maka yang dimaksud dengan metode angket adalah suatu metode pengumpulan data dengan mengajukan serangkaian pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu/responden, dan individu yang diberikan serangkaian pertanyaan tersebut diminta untuk menjawab semua pertanyaan yang diberikan kepadanya secara tertulis. Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk mengumpulkan data tentang kepribadian introvert siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang.

#### 2. Metode Wawancara

“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/kecil” Sugiyono, (2009: 137). Sedangkan menurut ahli lain mengatakan bahwa: “Wawancara atau interview adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh



pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara” Suharsimi, (2019:198).

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan salah satu tehnik pengumpulan data untuk memperoleh informasi atau keterangan tentang seseorang yang dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab dengan sumber data. Terkait dengan penelitian ini, untuk memperoleh informasi yang akurat, wawancara dapat dilaksanakan kepada wali kelas, guru BK (konselor) dan siswa yang dijadikan subyek penelitian tentang kepribadian introvert.

### 3. Metode Observasi

“Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila peneliti berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar” Sugiyono (2009: 145). Sedangkan menurut Suharsimi, (2019: 272) dijelaskan bahwa, "Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen".

Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk melihat secara langsung permasalahan yang ada di sekolah. Dalam penelitian ini metode obsevasi digunakan untuk mengamati dan mendengarkan tentang permasalahan apa saja yang terjadi di sekolah terutama permasalahan terkait kepribadian introvert siswa.

#### 4. Metode Dokumentasi

“Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu” Sugiyono (2009: 240). Sedangkan menurut Suharsimi, (2019: 274) mengatakan bahwa, “Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas, maka yang dimaksud dengan metode dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data baik itu mengenai catatan-catatan khusus, keterangan-keterangan maupun dokumen siswa, seperti: *raport*, absen dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini, penggunaan metode dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama siswa yang memiliki kepribadian introvert di SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021, serta untuk mendokumentasikan proses dan hasil dari suatu penelitian.

#### **E. Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan dari seluruh variabel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan “Perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan menguji hipotesis” Sugiyono, (2009: 147).

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan analisis data adalah merupakan tata cara yang harus digunakan oleh peneliti dalam rangka menganalisis data yang sudah dikumpulkan untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif (bergejala interval) yang berupa angka-angka. Kemudian langkah-langkah pelaksanaan metode analisis statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk membuktikan signifikansi perbedaan sebelum diberikan *konseling realita* dan sesudah diberikan *konseling realita*, perlu diuji secara statistik dengan *Uji-t (t-test)*. Rumus yang digunakan ditunjukkan pada gambar dibawah ini:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Gambar 3.3: *Uji t-test* (Suharsimi, 2019: 349)

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan Pre-test dengan post-test

xd = Deviasi masing-masing subyek (d-Md)

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah subyek

d.b. = Ditentukan dengan N-1

Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis nihil ( $H_0$ ).

2. Membuat tabel kerja.
3. Memasukkan data ke dalam rumus.
4. Menguji nilai uji  $t_{\text{-test}}$
5. Menarik kesimpulan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2019. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Azwar,S. 2008. *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Pusaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Reflika Aditama
- Feist Jess., Gregory J Fest., dan Tomi-Ann Robert. 2017. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron dan Rini Risnawati. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZMEDIA
- Heriyadi, Akbar. 2013. *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Husain, Balqis dan Librahim. 2019. Perbedaan Prestasi Belajar Bahasa Inggris Siswa Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Qalam Jurnal Ilmu Kependidikan* 7(2):91  
[https://www.researchgate.net/publication/330660691\\_Perbedaan\\_Prestasi\\_Belajar\\_Bahasa\\_Ingggris\\_Siswa\\_Ditinjau\\_dari\\_Tipe\\_Kepribadian\\_Introvert\\_dan\\_Ekstrovert](https://www.researchgate.net/publication/330660691_Perbedaan_Prestasi_Belajar_Bahasa_Ingggris_Siswa_Ditinjau_dari_Tipe_Kepribadian_Introvert_dan_Ekstrovert) Diakses Pada 13 Januari 2021 12.59
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*: Mataram
- Khadijah, Siti. 2018. *Peran Guru Dalam Mengatasi Masalah Siswa Berkepribadian Introvert di MTs AL WASLIYAH Tebing Tinggi*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.
- Loehken, Sylvia. 2016. *Tak Masalah Jadi Orang Introvert*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. “Google book”  
[https://books.google.co.id/books?id=97m0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=introvert+dan+ekstrovert&hl=id&ved=2ahUKEwi-4\\_j2sLntAhX9ILcAHUkaB1QQ6wEwAXoECAEQBA#v=onepage&q&f=true](https://books.google.co.id/books?id=97m0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=introvert+dan+ekstrovert&hl=id&ved=2ahUKEwi-4_j2sLntAhX9ILcAHUkaB1QQ6wEwAXoECAEQBA#v=onepage&q&f=true) Diakses pada 15 Desember 2020 19.23

- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Lubis, Namora Lumongga dan Hanuda. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana
- Melinda, Grita Ratriana. 2017. *Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert Di Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulawarman., Imam Ariffuddin., dan Ajeng Intan Nur Rahmawati. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Realita*. Jakarta: Kencana
- Rosida, Edwina Renaganis dan Tri Puji Astuti. 2015. Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Empati*, (1), 77-78  
<https://studylibid.com/doc/1064918/perbedaan-penerimaan-teman-sebaya-ditinjau-dari> Diakses Pada 12 Januari 2021 12.38
- Soemohadiwidjojo, Arini T. 2020. *Berkarya Dalam Hening*. Rasibook
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi A. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Wardiman, Muhammad.2020. *Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penerimaan Diri Siswa (Self Acceptance) di SMAN 2 Aikmel Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. Universitas Pendidikan Mandalika
- Yuliandita, Selvy. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas IX di SMPN 1 Wanasaba Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan . Universitas Negeri Semarang