

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS  
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SINGINGI  
KECAMATAN KUANTAN SINGINGI  
KABUPATEN KUANTAN  
SINGINGI**



**Oleh**

**PUTRI ACE UTARI**

**NIM. 10713000093**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1432 H/2011 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS  
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SINGINGI  
KECAMATAN KUANTAN SINGINGI  
KABUPATEN KUANTAN  
SINGINGI**

Skripsi

Diajukan untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Islam  
(S.Pd.I.)



Oleh

**PUTRIACEUTARI**

**NIM. 10713000093**

**PROGRAM STUDI KEPENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1432 H/2011 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP  
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS  
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SINGINGI  
KECAMATAN KUANTAN SINGINGI  
KABUPATEN KUANTAN  
SINGINGI**

Skripsi

Diajukan untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Islam  
(S.Pd.I.)



Oleh

**PUTRIACEUTARI**

**NIM. 10713000093**

**PROGRAM STUDI KEPENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1432 H/2011 M**



## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi*, yang ditulis oleh Putri Ace Utari NIM. 10713000093 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Univesitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 25 Rajab 1432 H  
27 Juli 2011 M

Menyetujui

Ketua Program Studi  
Kependidikan Islam

Drs. M. Hanafi, M. Ag.

Pembimbing

Fitra Herlinda, M. Ag.



## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Obesias di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi*, yang ditulis oleh Putri Ace Utari NIM. 10711000093 telah diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 19 Dzulqa'dah 1432 H / 17 Oktober 2011 M. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan islam (S.Pd.I.) pada Jurusan Kependidikan Islam.

Pekanbaru, 19 Dzulqa'dah 1432 H  
17 Oktober 2011 M

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Drs. Azwir Salam, M. Ag.

Drs. M. Hanafi, M. Ag.

Penguji I

Penguji II

Dr. Zamsiswaya, M. Ag.

Zaitun , M. Ag.

Dekan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Hj. Helmiati, M. Ag.

NIP. 1970022 199703 2001





## **PENGHARGAAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur yang tak terhingga senantiasa kita persembahkan kepada Allah Tuhan seluruh alam yang telah melimpahkan nikmatnya kepada seluruh makhluknya, dengan menjalankan segala yang diperintahkan dan menjahui segala larangannya.

Selawat beserta salam penulis ucapkan kepada junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW, seorang tokoh yang telah berjuang menegakan Syariat islam dimuka bumi Allah ini, sehingga berjuangnyalah kita bias merasakan nikmatnya islam dan perubahan pola fikir dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini. Semoga kita termasuk orang –orang yang dicintai Nabi Muhammad SAW,Amin.

Dengan izin Allah, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan suatu tugas akademis yang diembankan kepada setiap mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sajana. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga serta penghormatan yang mulia kepada:

1. Rektor UIN SUSKA Riau Bapak Prof. Dr. H. M. Nazir, yang memberikan fasilitas belajar dan kemudahan di bidang akademik kepada penulis.
2. Ibu Dr. Hj. Helmiati, M.Ag. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
3. Bapak Drs. M. Hanafi, M.Ag. Selaku Ketua Jurusan Kependidikan Islam
4. Ibu Zaitun, M.Ag. Selaku Sekretaris Jurusan Kependidikan Islam

5. Ibu Fitrah Herlinda M. Ag selaku pembimbing yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya kepada penulis.
6. Pegawai dan karyawan Perpustakaan UIN SUSKA Riau Pekanbaru yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pendidikan yang tak terhingga kepada penulis.
8. Yang tercinta Bapak dan Ibu, Abang, Kakak dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik dukungan berupa moril, materil dan doa kepada penulis, akhirnya dengan harapan dari semuanya penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
9. Untuk Mas Edi yang selalu memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan kuliah. Semoga kelak keluarga kecil kita bahagia dunia dan akhirat..amin.
10. Sahabat terbaik, Iyut, Mamay, Aini, Reni, MbK Hanik, Badrun, Aa' Firman, Wahit, Kak onik, Izet, Tika, Jeli dan Prita. Terimakasih atas kebersamaan yang terbina selama ini. Tanpa kalian aku bukanlah siapa – siapa. I love you friends.
11. Semua teman –teman seperjuangan(Lamsaidah, Budi, Rika, Dwi, Yazid, Nita, Yati, Marni, Yusro, Bibi, Candra, Desi, Mila, Susi, Lona dan MbK wati) khususnya jurusan Kependidikan Islam Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan tempat bertukar pendapat dan bertanya dalam menjelaskan segala urusan perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun dari segi sistematika penulis, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan dan layaknya sebuah tulisan ilmiah.

Akhirnya penulis berserah diri kepada Allah SWT, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 12 Agustus 2011

Penulis

Putri Ace Utari

NIM 10713000093

## PERSEMBAHAN

Ya ALLAH

Berkahilah Kiranya Engkau Memberikan Kemanfaatan Ilmu Yang Engkau  
Berikan kepadaku Dan Ajarkan Pula Ilmu Yang Bermanfaat Serta  
Sempurnakanlah Ilmu Yang Ada Padaku  
(H.R. Abu Huraira)

*Dengan Penuh Keyakinan Ku Gapai Cita-Cita  
Dengan penuh Ketabahan Ku Lalui Cobaan Yang Ada  
Dengan Segala Ketabahan Ku Bakar Semangat Dengan Suka Dan Duka  
Aku Bulatkan Tekat Dengan Senjata Harapan  
Kupanjatkan Do'a Kepada Mu Ya Allah Dengan ucapan  
Al-Hamdulillah  
Akhirnya kini Selangkah Keberhasilan Ku Raih Jua  
Betapa Besarnya Karunia Mu Menyertai Ku  
Namun Perjalanan Ini Masih Panjang Dan Perjuangan Belum Usai  
Semoga Rahmat Mu Ini Merupakan Awal Keberhasilan Ku Dimasa  
Yang Akan Datang  
Dengan Segala Kerendahan Dan Ketulusan Hati  
Ku Persembahkan ini Sebagai Tanda Bakti Ku  
Untuk Yang Ku Cinta Ayahanda (Musliman) Dan Ibunda (Armia )  
Serta Saudara-Saudara Ku Yang Ku Sayangi  
Tampa cinta dan kasih kalian aku tak akan ada*

By \_ putri ace utari



## ABSTRAK

**PUTRI ACE UTARI (2011) :** Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas Di SMAN 2 Singingi Kec. Singingi Kab. Kuantan Singingi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas Di SMAN 2 Singingi Kec. Singingi Kab. Kuantan Singingi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling individu memberikan pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi. Adapun kegunaan penelitian sebagai bahan informasi bagi guru BK di SMAN 2 Singingi tentang pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri yang telah diberikannya kepada siswa obesitas di SMAN 2 Singingi, sebagai informasi bagi jurusan Kependidikan Islam khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling, serta menanbah wawasan penulis dalam bidang Bimbingan dan konseling sesuai dengan jurusan penulis, dan serta sebagai bahan untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Strata Satu (S.1) di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Selanjutnya tehnik yang digunakan dalam mengumpulkan data, penulis menggunakan tehnik observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Pengaruh layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di SMAN 2 Singingi adalah: siswa obesitas mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa ditandai dengan: 1). Siswa obesitas mampu memahami dan menerima keadaan dirinya. 2). Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik disekolah. 3). Siswa obesitas mampu mengikuti pelajaran dengan optimal. 4). Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung. 5). Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. 6). Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya. 7). Siswa obesitas berani untuk tampil didepan. 8). Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan.

Hasil analisis dari penelitian ini dengan menggunakan rumus Tes "t" untuk sample kecil yang berkorelasi dan menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada hasil observasi dengan hasil **5.177** jika di konsultasikan pada nilai tabel "t" dengan taraf signifikan **5%** dan **1%** diperoleh hasil **2.23** **5.177** **3.17** artinya hasil "to" lebih besar dari harga "tt" baik pada taraf **5%** maupun pada taraf **1%**.

## ABSTRACT

**Putrid Ace Utari (2011): The Effect Of Individual Counseling Services In Improving Self-Confidence Of Obesity Students At Public Senior High School 2 Singingi District Of Singingi The Regency Of Kuantan Singingi.**

The formulation of this research is whether there is the effect of individual counseling services in improving self-confidence of obesity students at public senior high school 2 Singingi district of Singingi the regency of Kuantan Singingi.

The aim of this research is to find out whether individual counseling services give any effect in improving self-confidence of obesity students at public senior high school 2 Singingi. The advantages of this research are as the additional material for the writer particularly in counseling and guidance major, and also to increase writer knowledge and as the material to fulfill the requirements in completing bachelor degree at state Islamic university of Sultan Syarim Riau.

The techniques used in collecting the data in this research are observation, interview and documentation. The results of this research as follows: the effect of individual counseling services in improving self-confidence of obesity students at public senior high school 2 Singingi district of Singingi the regency of Kuantan Singingi is: obesity students are able to improve students' self-confidence and marked by: 1) the students are able to understand and receiving anything in their selves, 2) there are able to communicate well in their school, 3) they are able to join the class well, 4) They are not shamed and clumsy, 5) they are able to improve their talent and interest they have, 6) their feel piece with themselves, 7) there are not afraid of giving any show in front of their friends, 8) there are not clumsy in social friendship.

The result of analysis from this research by using the formula of test "t" for small sample correlating and showed that their significant effect in the results of observation with the scores 5.177 after consultation on the scores of table "t" in significant level of 5% and 1% and the scores obtained are  $2.23 \leq 5.177 \leq 3.17$  which means "T<sub>o</sub>" is higher than the price "t" on significant level of 5% and 1% .

## الملخص

فترتي اج اوتاري : " تأثير استخدام تركيز شخص في ترقية الإعتقاد على النفس تلاميذ اوبستس في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي مركز سغفي ناحية كونتن سغفي "

تكوين المشكلة في هذا البحث هو هل يوجد تأثير استخدام تركيز شخص في ترقية الإعتقاد على النفس تلاميذ اوبستس في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي مركز سغفي ناحية كونتن سغفي. الهدف في هذا البحث هو لمعرفة هل استخدام تركيز شخص يعطى ان تأثي في ترقية الإعتقاد على النفس تلاميذ اوبستس في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي. اما فوائد البحث مواد اخبار لمدرس إشراف تركيز في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي عن تأثي في ترقية الإعتقاد على النفس قد يعطى الى تلاميذ اوبستس في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي و الأخبار لقسم تربية الإسلام حصصا في الطبقة الثاني إشراف و تركيز و زيادة فكرة الباحثة في سطح إشراف و تركيز مناسب بقسم الباحثة و مواد اخبار ليكمل الشهادة المؤهل في الطبقة الأولى في الجامعة سلطان شريف قاسم الإسلامية الحكومية رباو.

وبعد ذلك تقني الذي يستعمل في تحليل البيانات استعملتها الباحثة الملاحظة و الإستبيان و التوثيق. اما ناجح من هذا البحث هو : تأثير استخدام تركيز شخص في ترقية الإعتقاد على النفس تلاميذ اوبستس في المدرسة العالية الحكومية 2 سغفي هو : تلاميذ اوبستس يستطيع ان ترقية الإعتقاد على النفس تلاميذ يدل : 1) تلاميذ اوبستس يستطيع ان يفهم و يقبل حال بنفسه. 2) تلاميذ اوبستس يستطيع اجتماعي جيد في المدرسة. 3) تلاميذ اوبستس يستطيع ان يتتبع درس بالأحسن. 4) تلاميذ اوبستس لا يشعر استحي و غير لبق. 5) تلاميذ اوبستس يستطيع ان ينتشر موهبة و رغبة يملكه. 6) تلاميذ اوبستس يشعر لذة بحال بنفسه. 7) تلاميذ اوبستس شجاع لتقدم الى الأمام. 8) تلاميذ اوبستس لا ينسحب من معاشرة.

ناجح من هذا البحث يستعمل رمز " t " لعينة صغير الذي الإرتباط و يدل يوجد تأثير هامة في ناجح الملاحظة بناجح 5.177 اذا في استشارة في قيمة جدوال " to " بدرجة هامة 5% و 1% تحصل ناجح 3.17 5.177 2.23 معناه ناجح " t " الأكبر من قيمة " tt " في درجة 5% ام في درجة 1%.



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN  
PENGESAHAN  
PENGHARGAAN  
PERSEMBAHAN  
ABSTRAK  
DAFTAR ISI  
DAFTAR TABEL

### BAB I PENDAHULUAN

|  |   |
|--|---|
| A. Latar Belakang.....                 | 1 |
| B. Alasan Pemilihan Judul.....         | 5 |
| C. Penegasan Istilah.....              | 6 |
| D. Permasalahan.....                   | 7 |
| E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian..... | 8 |

### BAB II KAJIAN TEORI

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. Kerangka Teoretis.....       | 10 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 21 |
| C. Asumsi dan Hipotesis.....    | 23 |

### BAB III METODE PENELITIAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 24 |
| B. Subjek dan Objek Penelitian..... | 24 |
| C. Populasi dan Sampel.....         | 24 |
| D. Tehnik Pengumpulan Data.....     | 24 |
| E. Tehnik Analisis Data.....        | 25 |

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian..... | 26 |
| B. Penyajian Data.....              | 30 |
| C. Analisa Data.....                | 71 |

### BAB V PENUTUP

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 89 |
| B. Saran .....      | 90 |

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN –LAMPIRAN  
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR TABEL

|              |   |    |
|--------------|---|----|
| Tabel IV. 1  | Tenaga pengajar dan pegawai SMAN 2 Singingi.....  | 27 |
| Tabel IV. 2  | Keadaan Siswa SMAN 2 Singingi.....  | 28 |
| Tabel IV. 3  | Keadaan Sarana dan Prasarana.....   | 30 |
| Tabel IV. 4  | Keadaan siswa Obesitas SMAN 2 Singingi.....   | 31 |
| Table IV. 5  | Indeks Masa Tubuh Manusia.....  | 32 |
| Tabel IV. 6  | Tingkat kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan<br>Konseling individu.....               | 33 |
| Tabel IV. 7  | Hasil Observasi Ke- 1 Siswa Obesitas 1 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu..... | 34 |
| Table IV. 8  | Hasil Observasi Ke- 2 Siswa Obesitas 1Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling individu.....  | 35 |
| Tabel IV. 9  | Hasil Observasi Ke-3 Siswa Obesitas 1 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 36 |
| Tabel IV. 10 | Hasil Observasi Ke-1 Siswa Obesitas 2 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 37 |
| Tabel IV. 11 | Hasil Observasi Ke-2 Siswa Obesitas 2 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 38 |
| Tabel IV. 12 | Hasil Observasi Ke-3 Siswa Obesitas 2 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 39 |
| Tabel IV. 13 | Hasil Observasi Ke-1 Siswa Obesitas 3 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 40 |
| Tabel IV. 14 | Hasil Observasi Ke-2 Siswa Obesitas 3 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 41 |
| Table IV. 15 | Hasil Observasi Ke-3 Siswa Obesitas 3 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 42 |
| Tabel IV. 16 | Hasil Observasi Ke-1 Siswa Obesitas 4 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 43 |
| Tabel IV. 17 | Hasil Observasi Ke-2 Siswa Obesitas 4 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....  | 44 |

|   |    |
|---|----|
| Tabel IV. 18 Hasil Observasi Ke-3 Siswa Obesitas 4 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu.....  | 45 |
| Tabel IV. 19 Hasil Observasi Ke-1 Siswa Obesitas 5 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu.....  | 46 |
| Tabel IV. 20 Hasil Observasi Ke-2 Siswa Obesitas 5 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu.....  | 47 |
| Tabel IV. 21 Hasil Observasi Ke-3 Siswa Obesitas 5 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu.....  | 48 |
| Tabel IV. 22 Hasil Observasi Ke -1 Siswa Obesitas 6 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 49 |
| Tabel IV. 23 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 6 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 50 |
| Tabel IV. 24 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 6 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 51 |
| Tabel IV. 25 Hasil Observasi Ke -1 Siswa Obesitas 7 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 52 |
| Tabel IV. 26 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 7 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 53 |
| Tabel IV. 27 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 7 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 54 |
| Tabel IV. 28 Hasil Observasi Ke -1 Siswa Obesitas 8 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 55 |
| Tabel IV. 29 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 8 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 56 |
| Tabel IV. 30 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 8 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 57 |
| Tabel IV. 31 Hasil Observasi Ke -1 Siswa Obesitas 9 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 58 |
| Tabel IV. 32 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 9 Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individu..... | 59 |
| Tabel IV. 33 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 9 Setelah Mengikuti                                 |    |

|   |    |
|---|----|
| Layanan Konseling Individu.....   | 60 |
| Tabel IV. 34 Hasil Observasi Ke -1 Siswa Obesitas 10 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....                                   | 61 |
| Tabel IV. 35 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 10 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....                                   | 62 |
| Tabel IV. 36 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 10 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....                                   | 63 |
| Tabel IV. 37 Hasil Observasi Ke – 1 Siswa Obesitas 11 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....                                  | 64 |
| Tabel IV. 38 Hasil Observasi Ke -2 Siswa Obesitas 11 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling Individu.....                                   | 65 |
| Tabel IV. 39 Hasil Observasi Ke -3 Siswa Obesitas 11 Setelah Mengikuti<br>Layanan Konseling individu.....                                   | 67 |
| Tabel IV. 40 Hasil Rekapitulasi Obesrvasi 1 Tingkat Kepercayaan Diri<br>Siswa Obesitas Setelah Mengikuti Layanan Konseling<br>Individu..... | 68 |
| Tabel IV. 41 Hasil Rekapitulasi Observasi 2 Tingkat Kepercayaan Diri<br>Siswa Obesitas Setelah Mengikuti Layanan Konseling<br>Individu..... | 69 |
| Tabel IV. 42 Hasil Rekapitulasi Observasi 3 Tingkat Kepercayaan Diri<br>Siswa Obesitas Setelah Mengikuti Layanan Konseling<br>Individu..... | 70 |
| Tabel IV. 43 Rekapitulasi Hasil Persentase Tingkat Kepercayaan Diri<br>Siswa Obesitas Setelah Mengikuti Layanan Konseling<br>Individu.....  | 71 |
| Tabel IV. 44 Sekor Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas<br>Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Konseling<br>Individu.....          | 72 |
| Tabel IV. 45 Tabel Kerja Untuk Memperoleh Harga “t”.....  | 73 |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Peranan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integral di dalam suatu proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Sekolah dan madrasah memiliki tanggung jawab yang besar membantu siswa agar berhasil didalam belajar. Setiap sekolah atau madrasah memiliki peserta didik dengan keunikan dan keragaman yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Dengan keragaman yang terjadi, terkadang menimbulkan berbagai masalah yang di hadapi peserta didik. Secara umum masalah –masalah yang di hadapi siswa tidak hanya masalah belajar saja, masalah bisa terjadi berkaitan dengan masalah pribadi, masalah karier atau pekerjaan setelah menyelesaikan studi, menggunakan waktu senggang dan masalah social dan masih banyak lain sebagainya. Dalam kondisi seperti inilah, peranan bimbingan dan konseling sangat penting untuk di laksanakan di sekolah atau madrasah.

Bimbingan dan konseling pada hakekatnya adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, seperti telah di jelaskan di atas. Guru pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik<sup>1</sup>.

Kinerja guru pembimbing di sekolah atau madrasah di laksanakan dengan melaksanakan enam bidang bimbingan, yaitu:

1. Bidang bimbingan pribadi
2. Bidang bimbingan sosial

---

<sup>1</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMU (Buku III)*, Jakarta: Rineka Cipta, 1994, hlm. 9

3. Bidang bimbingan belajar
4. Bidang bimbingan karir
5. Bidang bimbingan kehidupan berkeluarga
6. Bidang bimbingan kehidupan beragama

Kemudian untuk mengembangkan enam bidang bimbingan diatas, guru pembimbing melaksanakan dengan sembilan jenis layanan.

1. Layanan orientasi
2. Layanan informasi
3. Layanan penempatan penyaluran
4. Layanan penguasaan konten
5. Layanan konseling perorangan
6. Layanan konseling kelompok
7. Layanan bimbingan kelompok
8. Layanan konsultasi
9. Layanan mediasi

Untuk lebih mengoptimalkan sembilan jenis layanan di atas, maka guru pembimbing menambah dengan lima kegiatan pendukung.

1. Aplikasi instrumentasi
2. Himpunan data
3. Konferensi kasus
4. Kunjungan rumah
5. Alih tangan kasus<sup>2</sup>.

Dengan melaksanakan berbagai bidang bimbingan, jenis layanan dan kegiatan pendukung di atas, diharapkan siswa akan bisa terbantu dalam menghadapi suatu masalah dengan baik.

Guru pembimbing memberikan layanan bimbingan dan konseling di sesuaikan dengan masalah siswa, karena tidak semua siswa memiliki masalah yang sama. Seperti yang telah di sebutkan penulis diatas. Salah satu masalah siswa yang bisa saja terjadi adalah rendahnya kepercayaan diri.

---

<sup>2</sup> *Ibid* .hlm 1

Percaya diri (*self confidence*) adalah menyakinkan kepada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Dalam arti lain, percaya diri diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap diri sendiri sehingga dia mampu menghadapi segala situasi dengan tenang<sup>3</sup>.

Banyak faktor –faktor yang bisa menimbulkan rendahnya kepercayaan diri pada siswa, dari sekian banyak penulis mengambil contoh siswa merasa tidak percaya diri akibat bentuk fisik. Bentuk fisik berkaitan dengan keadaan jasmani seseorang, siswa akan merasa tidak percaya diri apabila memiliki fisik yang tidak sempurna menurut mereka.

Siswa yang masih dalam tahap perkembangan remaja akan menyadari dengan baik masalah fisik tersebut, mereka tidak ingin terlalu kurus, terlalu pendek, tidak berharap juga memiliki berat badan yang berlebihan seperti obesitas seperti yang akan penulis kaji dalam penelitian ini.

Obesitas adalah keadaan bagaimana di dalam tubuh manusia terjadi penumpukan lemak yang berlebihan. Obesitas juga terjadi akibat seseorang mengkonsumsi kalori yang jauh lebih banyak dari yang di butuhkan oleh tubuh manusia<sup>4</sup>. Obesitas dapat berdampak timbulnya rasa tidak percaya diri pada siswa, karena beranggapan bahwa mereka yang menarik mendapat perlakuan yang baik ketimbang mereka yang tidak menarik.

Untuk meningkatkan rasa tidak percaya diri siswa obesitas, guru pembimbing dapat memberikan layanan bimbingan konseling yang sesuai dengan masalah siswa

---

<sup>3</sup> <http://indosdm.com/kamus-kopetensi-percaya-diri-self-confidence>

<sup>4</sup> <http://wikipedia/obesitas>

obesitas. Salah layanan yang dapat di berikan adalah layanan konseling perorangan atau individu.

Layanan konseling perorangan bermakna layanan konseling yang di selenggarakan oleh seorang guru pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Dalam arti lain layanan konseling perorangan adalah layanan yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya<sup>5</sup>.

Layanan konseling individu dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan konseling individu merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan bimbingan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi dan upaya –upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping<sup>6</sup>.

Melalui layanan konseling perorangan atau individu diharapkan siswa memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang di alami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan untuk mengatasi masalahnya.

Sekolah SMAN 2 Kuansing merupakan salah satu lembaga yang sudah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, termasuk melaksanakan layanan konseling perorangan atau individu dalam menangani masalah siswa, akan tetapi masih ada siswa yang tidak percaya diri karena obesitas. Hal ini penulis temukan berdasarkan gejala –gejala, seperti: siswa obesitas masih terisolir dari pergaulan di sekolah, sering menjadi pusat perhatian dan bahan ejekan, dan siswa obesitas kurang nyaman dalam belajar, tidak bisa mengikuti olahraga dengan baik serta tidak mampu mengembangkan

---

<sup>5</sup> Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,. Jakarta: Rineka Cipta, 2008, hlm. 63

<sup>6</sup> Prayitno , *Op Cit*, hlm 5



potensi yang di milikinya. Berdasarkan gejala –gejala tersebut, penulis tertarik mengangakat peneltian dengan judul: Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kec. Sengingi Kab. Kuantan Sengingi.

## **B. Alasan Pemilihan judul**

Penelitian dengan tema Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kuansing ini dilakukan berdasarkan beberapa alasan penulis, yaitu:

1. Judul ini sepengetahuan penulis belum di teliti orang lain.
2. Judul ini relevan dengan jurusan yang penulis tekuni di bidang pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling.

## **C. Penegasan Istilah**

Agar dalam penelitian dapat dipahami dengan jelas, maka beberapa istilah yang digunakan memerlukan penjelasan yang lebih rinci, hal ini bertujuan agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam menafsirkan istilah –istilah didalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan arti dari istilah –istilah tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh, pengertian pengaruh adalah kekuatan yang ada atau timbul dari sesuatu, seperti benda, kepercayaan atau perbuatan seseorang<sup>6</sup>. Namun pengaruh disini maksudnya adalah bagaimana siswa memiliki kepercayaan terhadap layanan konseling individu dalam membantu mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri siswa akibat obesitas.

---

<sup>6</sup> Peter salim dan Yenny salim, *Kamus Bahasa Indonesia Konteporer*, Jakarta: Modern press. 1991.hlm. 1126

2. Layanan konseling individu, adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing untuk membahas masalah dan cara mengentaskannya. Dengan kata lain, layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan oleh guru pembimbing atau konselor kepada peserta didik secara langsung dalam rangka membantu memecahkan masalah pribadi peserta didik<sup>7</sup>.
3. Percaya diri, percaya diri berasal dari dua rangkaian kata yaitu “percaya” dan “diri”. Percaya bermakna mengakui atau yakin akan keberadaan sesuatu. Sedangkan diri bermakna jiwa atau pribadi. Jadi jika digabungkan dua pengertian di atas, percaya diri dalam penelitian ini adalah keyakinan atau pengakuan dalam jiwa akan kompetensi yang mereka miliki<sup>8</sup>.
4. Obesitas, adalah kelebihan lemak yang tersimpan dalam tubuh manusia, atau obesitas dapat diartikan suatu keadaan didalam tubuh manusia terjadi penumpukan lemak yang berlebihan. Obesitas juga terjadi akibat seseorang mengkonsumsi kalori yang jauh lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh manusia<sup>9</sup>.

#### **D. Permasalahan**

##### 1. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan didepan, maka ada persoalan –persoalan yang dapat mengitari penelitian ini, dan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu di SMAN 2 Singingi.

---

<sup>7</sup> Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergrasi)*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada,2007,hlm.163

<sup>8</sup> Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2000,hlm. 1183

<sup>9</sup> <http://wikipedia/obesitas>.

- b. Faktor –faktor apa yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling individu di SMAN 2 Singingi.
- c. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.
- d. Faktor –faktor apa yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.
- e. Apa peran guru –guru lain dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.
- f. Apakah ada pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.

## 2. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang mengitari penelitian ini, seperti yang telah dikemukakan dalam identifikasi di atas, maka penulis hanya memfokuskan pada pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi kec. Singingi . Kab. Kuantan Singingi

## 3. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di SMAN 2 Singingi.

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### 1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.

### 2. Kegunaan penelitian

Hasil –hasil penelitian ini disusun dan diharapkan berguna untuk:

- a. Sebagai informasi bagi SMAN 2 Kuansing tentang Pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas.
- b. Sebagai informasi bagi jurusan kependidikan islam khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA Riau tentang pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Kuansing.
- c. Sebagai wawasan keilmuan penulis dalam bidang Bimbingan dan Konseling.
- d. Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan studi akhir di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA Riau.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kerangka teoretis

##### 1. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu, merupakan bagian dari sembilan jenis layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada siswa oleh seorang guru pembimbing (konselor) secara langsung dalam rangka pengentasan masalah siswa.

Layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau komunikasi tatap muka secara langsung antara konselor dan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien<sup>10</sup>.

Lebih lanjut Prayitno juga menyimpulkan bahwa:

*Counseling is a relationship between a professional trained, competent counselor and an individual seeking help in gaining greater self understanding and improved decision making or develop mental group.*<sup>11</sup>

Artinya konseling adalah suatu hubungan antara seorang konselor yang kompeten, profesional, dan terlatih dengan klien yang sedang mencari bantuan yang menguntungkan diri, memahami dan menyempurnakan dalam pembuatan keputusan –keputusan serta keterampilan yang mengubah sikap dan tindakan dalam pemecahan masalah –masalah yang sedang dihadapi serta bantuan mengembangkan mental group.

---

<sup>10</sup> Tohirin, *Op Cit*, hlm. 164

<sup>11</sup> Zainal Abidin, *Dasar –Dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Grafindo Litera Media, 2010, hlm 71

Dalam artian lain, layanan konseling individu merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.

a. Tujuan layanan konseling individu

Tujuan umum layanan konseling individu adalah agar klien dapat terhentikan masalahnya. Masalah klien dapat dicirikan sebagai berikut:

1. sesuatu yang tidak disukai adanya.
2. sesuatu yang ingin dihilangkan
3. sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian.

Melalui layanan konseling individu mengupayakan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas masalah atau situasi yang dimaksud. Dengan layanan konseling individu beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan dan potensi klien dikembangkan<sup>12</sup>.

Secara lebih khusus tujuan layanan konseling individu merujuk pada fungsi –fungsi bimbingan dan konseling, yaitu:

1. Fungsi pemahaman
2. Fungsi pengentasan
3. Fungsi pengembangan.
4. Fungsi pemeliharaan dan pencegahan<sup>13</sup>.

Berdasarkan fungsi –fungsi bimbingan dan konseling diatas, sangatlah jelas bahwa tujuan layanan konseling individu adalah untuk membantu

---

<sup>12</sup> Prayitno, *Seri Layanan Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, 2004, hlm 4

<sup>13</sup> Tohirin. *Loc cit.*

mengembangkan potensi dan memahami seluk beluk permasalahan dengan sangat positif dan dinamis. Agar peserta didik dapat menghadapi setiap situasi lingkungan dengan lebih baik.

b. Isi layanan konseling individu

Didalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, seorang guru pembimbing sudah mempersiapkan materi layanan sesuai dengan kebutuhan siswa. Namun sedikit berbeda dengan layanan –layanan lain seperti yang telah di sebutkan dimuka, materi layanan individu tidaklah dapat ditentukan oleh guru pembimbing (konselor) sebelum proses konseling dilaksanakan. Masalah atau materi didalam layanan individu sesungguhnya baru dapat diketahui setelah di lakukan identifikasi melalui proses konseling dan selanjutnya barulah di tetapkan masalah mana yang akan di bicarakan dan dicarikan alternatif pemecahanya melalui proses konseling.

Masalah yang akan dibicarakan sebaiknya ditentukan oleh peserta layanan (siswa) sendiri dengan pertimbangan dari guru pembimbing (konselor).

Adapun masalah –masalah yang bisa saja menjadi materi layanan konseling individu meliputi:

1. Pemahaman sikap, kebiasaan, kekuatan diri dan kelemahan diri, bakat dan minat serta penyaluranya.
2. Pengentasan kelemahan diri dan pengembangan kekuatan diri.
3. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat, bertingkah laku sosial, baik di rumah, sekolah dan masyarakat.
4. Mengembangkan sikap kebiasaan belajar yang baik, disiplin, dan berlatih dan pengenalan belajar sesuai dengan kemampuan, kebiasaan, dan potensi diri.
5. Pemantapan pilihan jurusan dan perguruan tinggi.
6. Pengembangan dan pemantapan kecendrungan karier dan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan rencana karier
7. Informasi karier, dunia kerja, penghasilan, dan prospek masa depan karier.
8. Pengambilan keputusan sesuai dengan kondisi pribadi, keluarga, dan sosial<sup>14</sup>.
9. Masalah –masalah pertumbuhan/perkembangan pribadi

---

<sup>14</sup> Dewa ketut sukardi, *Op Cit* ,hlm.64



10. Perkembangan jasmani dan kesehatan
11. Pengenalan dan penerimaan terhadap perubahan, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis pada individu<sup>15</sup>

Jika dilihat dari komponen isi layanan konseling individu diatas, dapat di simpulkan bahwa layanan konseling individu diharapkan mampu mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa. Dengan mengenal kelemahan di dalam diri yang dapat timbul dari masalah –masalah pertumbuhan, perkembangan jasmani dan kesehatan. Melalui layanan konseling individu siswa obesitas juga diharapkan mampu mengenal dan menerima terhadap perubahan, pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis.

c. Pelaksanaan layanan konseling individu

Pelaksanaan layanan konseling secara umum didapatkan siswa melalui panggilan langsung oleh guru pembimbing atau siswa dengan sukarela mendatangi guru pembimbing.

Didalam pelaksanaan layanan konseling individu terdapa beberapa tehnik yang harus dilakukan oleh guru pembimbing, tehnik –tehnik didalam pelaksanaan konseling individu meliputi tiga tahap, yaitu:

1. Tahap awal konseling

Tahap ini disebut juga tahap definisi masalah, karena tujuannya adalah supaya pembimbing bersama klien mampu mendefinisikan masalah klien yang ditangkap dari isu –isu atau pesan –pesan klien didalam dialog konseling individu.

---

<sup>15</sup> Zainal Abidin, *Op Cit*, hlm 72-73

Adapun tehnik yang harus ada ditahap awal:

- 1) Attending atau penerimaan
  - 2) Empati
  - 3) Pertanyaan terbuka
  - 4) Refleksi
  - 5) Eksplorasi
2. Tahap pertengahan konseling

Tahap pertengahan merupakan tahap kerja, yang bertujuan untuk mengolah /mengerjakan masalah klien yang telah didefinisikan ditahap awal.

Adapun tehnik –tehnik yang digunakan adalah:

- 1) Memimpin
  - 2) Memfokuskan
  - 3) Konfrontasi
  - 4) Pemberian nasehat
  - 5) Menyimpulkan sementara
  - 6) Bertanya terbuka
3. Tahap akhir konseling

Tahap ini disebut juga tahap tindakan, tahap ini bertujuan agar klien mampu menciptakan tindakan positif seperti perubahan perilaku dan emosi, serta mampu merencanakan hidup masa depan setelah dapat mengatasi masalahnya.

Teknik –teknik konseling yang diperlukan pada tahap ini adalah sebagian mencakup yang ada ditahap awal dan pertengahan. Adapun tekniknya adalah:

- 1) Menyimpulkan
- 2) Memimpin
- 3) Merencanakan
- 4) Menilai atau mengevaluasi
- 5) Mengakhiri proses/ sesi konseling<sup>16</sup>.

Didalam proses pelaksanaan layanan konseling individu tidaklah semua teknik –teknik dilaksanakan sesuai dengan teknik diatas. Terkadang teknik ditahap awal bias memakai teknik ditahap akhir.

d. Peranan siswa dalam memanfaatkan layanan konseling individu

Tujuan umum layanan konseling individu adalah bagaimana siswa mampu terhentikan masalah yang dialaminya. Dengan kata lain, layanan ini idealnya memang harus dimanfaatkan oleh seluruh siswa yang ada di sekolah tersebut. Adapun indikator bahwa siswa memanfaatkan layanan konseling individu :

1. Siswa menyadari bahwa dirinya mengalami masalah
2. Siswa menyadari bahwa dirinya memerlukan bantuan layanan konseling individu untuk mengentaskan masalahnya.
3. Siswa berpartisipasi aktif dalm proses layanan konseling individu.

---

<sup>16</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2009, hlm 239-241

4. Siswa mengharapkan hasil dari upaya mengikuti proses layanan konseling individu.

Jika siswa memahami pentingnya manfaat yang dirasakan ketika mendapatkan layanan konseling individu, maka siswa akan dengan sukarela akan selalu mengunjungi atau datang ke ruang konseling. Karena siswa akan merasakan manfaat secara positif terhadap perkembangan mereka.

- e. Faktor –faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling individu

Guru pembimbing ketika memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa tidak selalu berjalan dengan lancar. Adapun faktor –faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam atau dari guru pembimbing (konselor). Hal ini dimaksudkan, ketika guru pembimbing memberikan layanan konseling individu kepada siswa sangat dipengaruhi oleh guru pembimbingnya. Hal ini termasuk:

1. Kepribadian atau profil guru pembimbing (konselor).
2. Pendidikan guru pembimbing(konselor).
3. Pengalaman guru pembimbing(konselor).
4. Kemampuan dan keterampilan guru pembimbing (konselor).
5. Fasilitas dan keadaan ruang BK.

- b) Faktor eksternal

Sedang faktor eksternal adalah faktor dari luar, atau disini diartikan faktor yang berasal dari siswa. Adapun faktor eksternal tersebut :

1. Pengalaman siswa terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam mengikuti layanan konseling yang pernah diberikan oleh guru pembimbing.
2. Aspirasi dan kekecewaan siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling yang pernah di berikan oleh guru pembimbing.
3. Pandangan pribadi dan harapan tertentu terhadap layanan bimbingan dan konseling<sup>17</sup>.

## 2. Kepercayaan diri siswa obesita

Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan dalam kehidupan seseorang secara pribadi. Dengan kata lain siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik, maka siswa akan dapat mengembangkan atau mengatualisasikan potensi atau bakat di dalam dirinya.

Akan tetapi tidaklah semua siswa memiliki kepercayaan diri dengan baik, banyak hal yang bias mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri siswa. Salah satu contoh adalah kurangnya penerimaan diri terhadap bentuk fisik yang dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri siswa, seperti yang telah penulis jelaskan sebelumnya didepan.

Adapun indikator seseorang atau siswa yang tidak percaya diri akan cenderung memperlihatkan ciri –ciri sebagai berikut:

---

<sup>17</sup> W.S Wingkeel & M.M, Sri Hastuti *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004, hlm. 355

1. Tidak memiliki keinginan, tujuan, target yang diperjuangkan secara sungguh –sungguh.
2. Tidak memiliki keputusan dalam melangkah.
3. Mudah frustrasi
4. Canggung dalam menghadapi orang laian.
5. Terlalu perfeksionis
6. Terlalu sensitif atau perasa

Sedangkan indikator siswa memiliki rasa percaya diri akan memperlihatkan cirri –ciri sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
  - b. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan baik diberbagai situasi.
  - c. Memiliki kemampuan bersosialisasi
  - d. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi masalah.
  - e. Selalu optimis dan dinamis<sup>18</sup>.
3. Obesitas

Obesitas adalah keadaan bagaimana di dalam tubuh seseorang terjadi penumpukan lemak yang berlebihan. Obesitas juga terjadi akibat pola makan yang tidak beraturan dan banyak mengkonsumsi kalori jauh lebih banyak dari yang dibutuhkan manusia.

Dampak obesitas sangatlah dirasakan oleh semua kalangan, baik berdampak buruk dengan masalah kesehatan, hingga bias menimbulkan ketidakpercayaan diri seperti yang penulis kaji dalam peneltian ini.

## **B. Konsep operasional**

---

<sup>18</sup> [http:// belajar psikologi.com/pengertian –kepercayaan –diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri).

Seperti yang telah disebutkan diatas, penelitian ini berkenaan dengan Pengaruh layanan konseling individu dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa obesitas, yang maksudnya adalah apakah setelah siswa obesitas mengikuti layanan konseling individu, siswa obesitas bisa berubah menjadi lebih percaya diri.

Adapun apabila layanan konseling individu ikut berpengaruh dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas, maka akan ditandai dengan indikator –indikator sebagai berikut:

Adapun apabila indikator layanan konseling individu diatas dikatakan memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas, akan ditandai dengan perubahan positif terhadap tingkat kepercayaan diri siswa obesitas. Dengan indikator sebagai berikut:

1. Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah.
2. Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran dengan optimal
3. Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.
4. Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya.
5. Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya
6. Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.
7. Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan
8. Siswa obesitas mampu memahami dan menerima keadaan dirinya.

Sedangkan indikator layanan konseling individu tidak berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas akan ditandai dengan indikator sebagai berikut:

1. Siswa obesitas tidak mampu bersosialisasi dengan baik.

2. Siswa obesitas tidak berani untuk tampil didepan.
3. Siswa obesitas menarik diri dari pergaulan
4. Siswa obesitas tidak merasa nyaman dengan keadaan dirinya.
5. Siswa obesitas cenderung pemalu dan merasa canggung
6. Siswa obesitas tidak mampu mengembangkan bakat dan minatnya.
7. Siswa obesitas tidak merasa optimal dalam mengikuti pelajaran disekolah
8. Siswa obesitas tidak mampu memahami dan menerima keadaan dirinya.

### **C .Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan di gunakan sebagai suatu perbandingan didalam sebuah penelitian. Penelitian relevan juga bermaksud untuk menghindari manipulasi terhadap suatu karya ilmiah serta sekaligus berguna menguatkan penelitian yang sedang dilakukan penulis benar –benar belum pernah dilakukan oleh orang lain. Penelitian yang terdahulu yang relevan pernah di lakukan oleh:

1. Evi Sasrawati (2009) dengan judul Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di Sekolah Menengah Negeri 21 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pelaksanaan layanan konseling individu di sekolah negeri 21 pekanbaru. Hasil penelitian ini memperoleh kesimpulan, bahwa pelaksanaan konseling individu kurang maksimal sebesar 66,67%<sup>19</sup>.
2. Winda Yuliandri (2007) dengan judul Hubungan antara konsep diri fisik dengan kepercayaan diri pada masa remaja awal (studi pada siswa/I kelas I dan II SMPN 6 Pekanbaru. Didalam penelitian ini relevan dengan judul penulis, karena sama –sama mengkaji kepercayaan diri siswa. Didalam penelitian ini memperoleh kesimpulan

---

<sup>19</sup> Evi sasrawati, *Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di Sekolah Menengah Atas Negeri 21pekanbaru* , Skripsi, Pekanbaru, Tarbiyah UIN SUSKA Riau.,2009



bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsep diri fisik dengan kepercayaan diri remaja awal di SMPN 6 Pekanbaru<sup>20</sup>.

3. H.M Yunus (2004) dengan judul Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar pada siswa Sekolah Polisi Negara Pekanbaru. Hal ini relevan dengan penelitian penulis, yang sama –sama mengkaji tentang kepercayaan diri. Penelitian ini dilakukan dengan metode alat ukur untuk kepercayaan diri. Dalam penelitian ini mengambil sample sebanyak 285 siswa dan memperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa Sekolah Polisi Negara Pekanbaru<sup>20</sup>.

#### **D. Asumsi dan Hipotesis**

##### 1. Asumsi dasar

Penelitian ini dibangun atas dasar –dasar sebagai berikut:

- a. Siswa kurang percaya diri karena kegemukan atau obesitas.
- b. Layanan konseling individu dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas

---

<sup>20</sup> Winda Yulianti. *Hubungan antara konsep diri fisik dengan kepercayaan diri pada masa remaja awal(studi pada siswa/I kelas I dan II SMPN 6 Pekanbaru)*. Skripsi. Pekanbaru, Psikologi UIN SUSKA Riau. 2007

<sup>20</sup> H.M Yunus. *Hubungan antara kepercayaan diri terhadap prestasi belajar siswa sekolah polisi Negara pekanbaru*. Skripsi, Pekanbaru, Psikologi UIN SUSKA Riau. 2004

## 2. Hipotesis

Berdasarkan asumsi dasar diatas, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Waktu dan tempat penelitian**

Waktu penelitian ini di rencanakan selama 6 bulan dimulai dari pengajuan sinopsis hingga skripsi, adapun tempat penelitian ini adalah SMAN 2 Kuansing. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut didasari adanya persoalan –persoalan.

#### **B. Subjek dan objek penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa obesitas yang telah mengikuti layanan konseling individu, sedangkan objek penelitian adalah Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di SMAN 2 Singingi.

#### **C. Populasi dan sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa obesitas berdasarkan pengamatan penulis berjumlah 11 orang. Karena populasi tidak banyak, maka peneliti tidak mengambil sampel.

#### **D. Tehnik pengumpul data**

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah ini adalah obesrvasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi bertujuan untuk studi pendahuluan sebelum peneliti mengambil data di sekolah, seperti pengamatan tingkat kepercayaan diri siswa obesitas.
2. Wawancara berisikan item pertanyaan yang di tujukan kepada guru dan siswa yang kurang percaya diri akibat obesitas.

3. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan sejarah sekolah, keadaan guru, kurikulum dan lain sebagainya.

#### **E. Tehnik Analisa Data**

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasin dengan sample yang berkorelari. Untuk mencari korelasi antara layanan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di gunakan rumus: Tes “t”. karena sampel yang diambil kurang dari 30/ $N < 30$  maka digunakan Tes “t” untuk sampel kecil yang berkorelasi.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Singingi Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi**

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Singingi dahulunya adalah Sekolah Menengah Atas Swasta Perintis yang dirintis pada tahun 1995/1996. sekolah yang terletak dilokasi di Desa Sungai Sirih/F4.

Pada tahun 2006, SMAN 2 Singingi yang dahulunya masih swasta dan perintis resmi menyandang Sekolah Mengah Atas Negeri 2 Sengingi. SMAN 2 Singingi menjadi satu –satunya sekolah yang berada di daerah transmigrasi yang terdiri dari kurang lebih 10 desa. Walaupun telah dirintis Sekolah Menengah Atas Negeri 1 yang terletak didesa Sungai Buluh/F1. Akan tetapi SMAN 2 Singingi yang dikepalai oleh bapak Drs. Supardi tetap banyak peminatnya, hal ini ditandai dengan banyaknya siswa yang bersekolah di SMAN 2 Singingi. Disekitar Sekolah ini terdapat Satu SLTPN yakni SMPN 4 Singingi, Dua SDN yakni SDN 314 dan SDN 315.

##### **2. Keadaan Guru di SMAN 2 Singingi**

Guru merupakan suatu profesi atau jabatan sebagai pendidik formal di sekolah. Profesi ini tidak dapat dipandang ringan karena menyangkut berbagai aspek perkembangan peserta didik dan menuntut tanggung jawab yang tidak ringan. Guru mempunyai peranan yang sangat luas, baik di sekolah, keluarga dan masyarakat. Peranan guru disekolah adalah sebagai pengajar dan pendidik serta pegawai.

Berdasarkan kedudukannya sebagai sebagai pendidik dan pengajar, maka seorang guru harus menunjukkan perilaku yang menjadi suritauladan yang bias dijadikan panutan oleh siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Mengenai keadaan pendidikan guru di SMAN 2 Singingi, secara umum sudah memenuhi persyaratan formal kejuruan dan layak mengajar. Adapun untuk lebih jelas keadaan guru dan pegawai di SMAN 2 Singingi dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel IV.1**  
**TENAGA PENGAJAR DAN PEGAWAI SMAN 2 SINGINGI**  
**KEC. SINGINGI KAB. KUANTAN SINGINGI**

| No | Nama                   | Nip                     | Mapel          |
|----|------------------------|-------------------------|----------------|
| 1  | Drs. Supardi           | 19600604 198802 1 00 1  | Kepala Sekolah |
| 2  | Dra. Dwi wahyuningsih  | 196680212 199412 2 00 1 | Geografi       |
| 3  | Azismir S. Pd          | 19760613 200604 2018    | BK             |
| 4  | Fita Heradona SE       | 19760707 200604 1 008   | Ekonomi        |
| 5  | Rina Handayani S.Pd    | 19700520 200701 2005    | Biologi        |
| 6  | Sarini Hartati         | 19730710 20064 2 009    | B. Indonesia   |
| 7  | Irawati S.Pd           | 19781013 200801 2013    | B. Indonesia   |
| 9  | Defi Ariyani           | 19761220 200604 2 010   | Matematika     |
| 10 | Romi Putra             | 19850926 21001 10 011   | Fisika         |
| 11 | Darniaty S.Pd          | 19841018 201001 1 018   | Kimia          |
| 12 | Hedry Wahyudi S.Pd Mes | 198103142010001 1 0011  | Matematika     |
| 13 | Yunriza S.Pd           | 19770621 201001 2 014   | B. Inggris     |
| 14 | Sri Bakti Astuti S.Pd  | -                       | Sejarah        |
| 15 | Suwarti S.Pd           | -                       | Sos/Ekonomi    |
| 16 | Saefudin S.Pt          | -                       | Fisika/mulok   |
| 17 | Jahidin S.Sos          | -                       | Sosiologi      |
| 18 | Marzuki                | -                       | Komputer       |
| 19 | Juahariah S.Ag         | -                       | PAI            |
| 21 | Joko Aliyanto A.MD     | -                       | Penjas         |
| 22 | Ari Ismiatun S.Pd      | -                       | BK             |
| 26 | Ramadani S.Pd          | -                       | Seni           |
| 28 | Doharman Simorangkir   | 19630218 198503 1 006   | SMEA/TU        |
| 29 | Sutarno                | -                       | SMA/TU         |
| 30 | Markon                 | -                       | SMK/TU         |

**Sumber Data: Kepala TU SMAN 2 Singingi**

### 3. Keadaan Siswa di SMAN 2 Singingi

Adapun keadaan siswa di SMAN 2 Singingi Kec. Singingi Kab. Kuantan Singingi dari kelas X , XI dan XII tahun 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

**TABEL IV. 2**  
**JUMLAH SISWA SMAN 2 SINGINGI**  
**TA 2010/2011**

| No     | Kelas   | Laki -laki | Perempuan | Jumlah |
|--------|---------|------------|-----------|--------|
| 1      | X       | 67         | 72        | 139    |
| 2      | XI IPA  | 28         | 35        | 63     |
| 3      | XI IPS  | 33         | 49        | 82     |
| 4      | XII IPA | 8          | 27        | 35     |
| 5      | XII IPS | 23         | 47        | 70     |
| JUMLAH |         | 159        | 230       | 389    |

Sumber data: Kepala TU SMAN 2 Singingi

### 4. Kurikulum

Kurikulum dalam artian sempit adalah semua pelajaran baik teori maupun praktek yang akan diberikan kepada siswa –siswa selama mengikuti suatu proses pendidikan tertentu. Sedangkan dalam artian luas, kurikulum adalah semua pengalaman yang diberikan oleh lembaga pendidikan kepada anak didik selama mengikuti pendidikan. Kurikulum merupakan acuan dalam proses pendidikan dan pengajaran di sebuah lembaga pendidikan.

Kurikulum yang dipakai sebagai acuan di SMAN 2 Singingi adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

## **5. Sarana dan Prasarana**

Sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik yang bergerak maupun yang tidak bergerak agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur dan efektif dan efisien. Adapun sarana dan prasarana yang cukup memadai dan menunjang yang dimiliki oleh SMAN 2 Singingi tertera pada tabel berikut:

**TABEL IV.3**  
**SARANA YANG DIMILIKI SMAN 2 SINGINGI**

| NO | JENIS SARANA | JUMLAH |
|----|--------------|--------|
|----|--------------|--------|



|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 1  | Ruang kelas               | 13 |
| 2  | Ruang Kepala Sekolah      | 1  |
| 3  | Ruang Wakil Kepala Sekola | 1  |
| 4  | Ruang Guru                | 1  |
| 5  | Ruang BK                  | 1  |
| 6  | Ruang Tata Usaha          | 1  |
| 7  | Ruang Perpustakaan        | 1  |
| 8  | Labor Fisika              | 1  |
| 9  | Labor Kimia               | 1  |
| 10 | Labor Bahasa              | 1  |
| 11 | Gudang                    | 1  |
| 12 | Mushola                   | 1  |
| 13 | Ruang Komputer            | 1  |
| 14 | WC Siswa                  | 1  |
| 15 | WC Guru                   | 1  |
| 16 | Lapangan Volly            | 1  |

**Sumber data: Kepala TU SMAN 2 Singingi**

## **B. Penyajian data**

Data yang akan penulis sajikan pada bagian ini adalah hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan di SMAN 2 Singingi. Data yang dimaksud adalah data tentang Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di Sekolah Mengengah Atas Negeri 2 Singingi Kec. Singingi Kab. Kuantan Singingi.

Dalam pengumpulan data yang diperlukan oleh penulis, secara ringkas dijelaskan tentang alat pengumpul data yang penulis gunakan. Penulis menggunakan tehnik observasi, wawancara dan dokumentasi. Obeservasi awal dilakukan untuk melihat tingkat kepercayaan diri siswa obesitas sebelum diberikan layanan konseling individual. Sedangkan observasi selanjutnya, yaitu

digunakan untuk melihat hasil tingkat kepercayaan diri siswa obesitas setelah mendapatkan layanan konseling individu.

Tehnik wawancara dilakukan kepada sejumlah responden, guna mendukung apakah Layanan Konseling Individu memberikan pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas.

Berikut ini akan peneliti sajikan jumlah siswa yang tergolong obesitas yang telah mengikuti proses layanan konseling individu.

**TABEL IV.4**  
**DATA SISWA YANG TERGOLONG OBESITAS**

| No | Inisial Siswa | Jenis Kelamin | Kelas    |
|----|---------------|---------------|----------|
| 1  | Siswa – A     | P             | X1       |
| 2  | Siswa – B     | P             | X2       |
| 3  | Siswa – C     | P             | X1       |
| 4  | Siswa – D     | P             | X4       |
| 5  | Siswa – E     | P             | X3       |
| 6  | Siswa – F     | P             | X4       |
| 7  | Siswa – G     | P             | XI IPS 1 |
| 8  | Siswa – H     | P             | XI IPS 1 |
| 9  | Siswa –I      | P             | XI IPS 2 |
| 10 | Siswa –J      | P             | XI IPS 2 |
| 11 | Siswa –K      | P             | XI IPS1  |

**Sumber Data: Buku absensi siswa yang mengikuti layanan BK**

Siswa yang tertera didalam tabel diatas adalah siswa yang termasuk kategori obesitas. Kreteria indeks masa tubuh dikatakan obesitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

**TABEL IV.5**  
**INDEKS MASA TUBUH MANUSIA**

| Indeks Masa Tubuh | Keterangan         |
|-------------------|--------------------|
| >18,5             | Berat badan kurang |
| 18,5-22,99        | Berat badan normal |
| > 23              | Rata –rata         |
| 23-24,99          | Overweight         |
| 25-29,99          | Obesitas I         |
| > 30              | Obesitas II        |

**Sumber data: <http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas>**

Siswa rata –rata mengalami obesitas tingkat satu dan obesitas tingkat dua. Hal ini secara sederhana dapat diketahui dengan menghitung menggunakan rumus :

$$\mathbf{IMT=BB:TB^2}$$

Keterangan:

IMT = Indeks Masa Tubuh

BB = Berat Badan (Kilogram)

TB = Tinggi Badan

Siswa rata –rata memiliki tinggi berkisar 145 cm-147 cm dengan berat berkisar 65 kg -60 kg. jadi cara penyelesaiannya adalah:

$$BB = 65 \text{ Kg}$$

$$IMT = BB : TB^2$$

$$TB = 145 \text{ cm}$$

$$= 65 : (14,5)^2$$

$$= 14,5 \text{ m}$$

$$= 65 : 2. 1025 = 3091557669 \text{ (obesitas II)}$$

Kesimpulannya siswa tersebut berada pada tahap obesitas tingkat II.

Secara umum siswa yang mengalami obesitas menjadi kurang percaya diri, hal ini bisa peneliti lihat dari tingkat kepercayaan diri siswa obesitas sebelum mengikuti layanan konseling individu. Data awal penulis dapatkan melalui wawancara yang penulis lakukan terhadap beberapa responden. Untuk melihat tingkat kepercayaan

diri secara umum siswa obesitas sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individu diperjelas melalui tabel berikut:

**TABEL IV.6**  
**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS SEBELUM MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

| No | Nama siswa | Tingkat kepercayaan diri |
|----|------------|--------------------------|
| 1  | Siswa 1    | 50                       |
| 2  | Siswa 2    | 55                       |
| 3  | Siswa 3    | 65                       |
| 4  | Siswa 4    | 65                       |
| 5  | Siswa 5    | 65                       |
| 6  | Siswa 6    | 50                       |
| 7  | Siswa 7    | 65                       |
| 8  | Siswa 8    | 50                       |
| 9  | Siswa 9    | 65                       |
| 10 | Siswa 10   | 55                       |
| 11 | Siswa 11   | 50                       |

*Sumber data: hasil observasi sebelum mengikuti layanan konseling individu*

Pada tabel diatas adalah hasil tingkat kepercayaan diri siswa obesitas sebelum mengikuti layanan konseling individu.

Berikut ini akan penulis sajikan hasil observasi setelah siswa mengikuti layanan konseling individu oleh dua orang guru BK. Berikut hasil observasi akan diperjelas oleh tabel berikut:

**TABEL IV. 7**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 1  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Objek Observasi : Kepercayaan diri siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           |    | ✓     |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     | ✓  |       |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    | ✓     |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 8**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011  
 Observasi Ke : 2  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri siswa obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga          | ✓  |       |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | dengan optimal   |   |   |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |   |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓ |   |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 9**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kpercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal | ✓  |       |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |   | ✓ |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓ |   |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓ |   |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 10**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 2  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       |    | ✓     |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal |    | ✓     |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |   |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓ |   |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 11**

**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                  | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat               | ✓  |       |



|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | yang dimilikinya.                                    |   |   |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya. | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya    | ✓ |   |

**TABEL IV. 12**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan  | ✓ |  |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |

**TABEL IV. 13**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 3  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 |    | ✓     |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |
|----|---|---|--|

**TABEL IV. 14**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 |    | ✓     |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 15**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 16**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 4  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    | ✓     |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 17**

**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 18  
HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Mei 2011

Observasi Ke : 3  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 19**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 5  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 |    | ✓     |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    | ✓     |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 20**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat kep

| NO | Aspek yang diamati                                 | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di |    | ✓     |



|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | sekolah  |   |   |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |   | ✓ |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |   |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |   | ✓ |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |   | ✓ |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 21**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal |    | ✓     |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |   |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |   | ✓ |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 22**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 6  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                  |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat               |    | ✓     |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | yang dimilikinya.                                    |   |   |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya. | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya    | ✓ |   |

**TABEL IV. 23**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan  | ✓ |  |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |

**TABEL IV. 24**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |
|----|---|---|--|

**TABEL IV. 25**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 7  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           |    | ✓     |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     | ✓  |       |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    | ✓     |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 26**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    | ✓     |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 27**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011  
 Observasi Ke : 3  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat kepercayaan Diri siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 28**

**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 8  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    | ✓     |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 29  
 HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
 OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011



Observasi Ke : 2  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 30**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011  
 Observasi Ke : 3  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 31**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 9  
 Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011  
 Observasi Ke : 1  
 Sekolah : SMAN 2 Singingi  
 Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati                                 | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di | ✓  |       |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | sekolah  |   |   |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     | ✓ |   |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |   | ✓ |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |   | ✓ |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 |   | ✓ |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 32**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga          | ✓  |       |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | dengan optimal   |   |   |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |   |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |   | ✓ |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 33**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal | ✓  |       |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓ |  |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓ |  |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |  |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         | ✓ |  |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |  |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |  |

**TABEL IV. 34**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 10

Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011

Observasi Ke : 1

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah       | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal |    | ✓     |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |   | ✓ |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |   | ✓ |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.                          |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓ |   |

**TABEL IV. 35**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya. | ✓ |   |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.          |   | ✓ |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan     | ✓ |   |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya    | ✓ |   |

**TABEL IV. 36**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 Juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.                          | ✓  |       |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan  | ✓ |  |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |

**TABEL IV. 37**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Siswa : 11

Hari/Tgl Observasi : 18 Mei 2011

Observasi Ke : 1

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    | ✓     |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.                          |    | ✓     |



|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan  | ✓ |  |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya | ✓ |  |

**TABEL IV. 38**

**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 26 Mei 2011

Observasi Ke : 2

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    | ✓     |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.                          | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 39**  
**HASIL OBSERVASI PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**  
**OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Hari/Tgl Observasi : 6 juni 2011

Observasi Ke : 3

Sekolah : SMAN 2 Singingi

Objek Observasi : Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Obesitas.

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           | ✓  |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    | ✓     |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      | ✓  |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. | ✓  |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 | ✓  |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil didepan.                          | ✓  |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     | ✓  |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    | ✓  |       |

**TABEL IV. 40****REKAPITULASI HASIL OBSERVASI 1 TINGKAT KEPERCAYAAN SISWA  
OBESITAS SETELAH MEGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

| No | Nama siswa | Aspek yang diamati |   |   |   |   |   |   |   | Jumlah |       |
|----|------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|
|    |            | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Ya     | Tidak |
| 1  | Siswa 1    | -                  | ✓ | - | - | - | - | - | ✓ | 2      | 6     |
| 2  | Siswa 2    | -                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
| 3  | Siswa 3    | ✓                  | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |
| 4  | Siswa 4    | ✓                  | - | - | - | ✓ | - | - | ✓ | 3      | 5     |
| 5  | Siswa 5    | -                  | - | - | - | - | - | - | ✓ | 1      | 7     |
| 6  | Siswa 6    | ✓                  | - | - | - | - | - | ✓ | ✓ | 3      | 5     |
| 7  | Siswa 7    | -                  | - | ✓ | - | ✓ | - | - | ✓ | 3      | 5     |
| 8  | Siswa 8    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
| 9  | Siswa 9    | ✓                  | ✓ | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
| 10 | Siswa 10   | ✓                  | - | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 4      | 4     |
| 11 | Siswa 11   | ✓                  | - | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
|    |            | JUMLAH             |   |   |   |   |   |   |   | 72     | 92    |

**TABEL IV. 41**

**REKAPITULASI HASIL OBSERVASI 2 TINGKAT KEPERCAYAAN SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

| No | Nama siswa | Aspek yang diamati |   |   |   |   |   |   |   | Jumlah |       |    |
|----|------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|----|
|    |            | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Ya     | Tidak |    |
| 1  | Siswa 1    | -                  | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | 4      | 4     |    |
| 2  | Siswa 2    | -                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |    |
| 3  | Siswa 3    | ✓                  | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |    |
| 4  | Siswa 4    | ✓                  | - | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 4      | 4     |    |
| 5  | Siswa 5    | -                  | - | ✓ | - | - | - | - | ✓ | 2      | 6     |    |
| 6  | Siswa 6    | ✓                  | - | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 4      | 4     |    |
| 7  | Siswa 7    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | 5      | 3     |    |
| 8  | Siswa 8    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |    |
| 9  | Siswa 9    | ✓                  |   | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | 7      | 1     |    |
| 10 | Siswa 10   | ✓                  | - | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 4      | 4     |    |
| 11 | Siswa 11   | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |    |
|    |            | JUMLAH             |   |   |   |   |   |   |   | 10     | 6     | 70 |

**TABEL IV. 42**

**REKAPITULASI HASIL OBSERVASI 3 TINGKAT KEPERCAYAAN SISWA  
OBESITAS SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

| No     | Nama siswa | Aspek yang diamati |   |   |   |   |   |   |   | Jumlah |       |
|--------|------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|
|        |            | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Ya     | Tidak |
| 1      | Siswa 1    | ✓                  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 8      | 0     |
| 2      | Siswa 2    | ✓                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 7      | 1     |
| 3      | Siswa 3    | ✓                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 7      | 1     |
| 4      | Siswa 4    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
| 5      | Siswa 5    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | 5      | 3     |
| 6      | Siswa 6    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |
| 7      | Siswa 7    | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 7      | 2     |
| 8      | Siswa 8    | ✓                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |
| 9      | Siswa 9    | ✓                  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 8      | 0     |
| 10     | Siswa 10   | ✓                  | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 7      | 1     |
| 11     | Siswa 11   | ✓                  | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6      | 2     |
| JUMLAH |            |                    |   |   |   |   |   |   |   | 72     | 17    |

**TABEL IV. 43**

**REKAPITULASI PERSENTASE HASIL OBSERVASI TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS YANG TELAH MENGIKUTI  
LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

| NO | HASIL OBSERVASI | F  |       | P  |       |
|----|-----------------|----|-------|----|-------|
|    |                 | YA | TIDAK | YA | TIDAK |
| 1  | Siswa 1         | 14 | 10    | 58 | 41    |
| 2  | Siswa 2         | 17 | 7     | 70 | 29    |
| 3  | Siswa 3         | 29 | 5     | 85 | 14    |
| 4  | Siswa 4         | 12 | 12    | 50 | 50    |
| 5  | Siswa 5         | 8  | 16    | 33 | 66    |
| 6  | Siswa 6         | 13 | 11    | 54 | 45    |
| 7  | Siswa 7         | 15 | 10    | 60 | 40    |
| 8  | Siswa 8         | 17 | 7     | 70 | 29    |
| 9  | Siswa 9         | 20 | 4     | 83 | 16    |
| 10 | Siswa 10        | 15 | 5     | 75 | 25    |
| 11 | Siswa 11        | 17 | 7     | 70 | 29    |

Tabel diatas menunjukan persentase bahwa jawaban “ YA” dan “ TIDAK” untuk 11 siswa obesitas dengan jumlah seperti yang tertera pada table diatas. Misalkan siswa obesitas 1 memiliki jumlah jawaban “ YA” pada hasil observasi berjumlah 14 kali dan jawaban “TIDAK” pada hasil observasi berjumlah 10 kali, jumlah keseluruhan adalah 24 kali. Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa frekuensi jawaban tertinggi “YA” dengan persentase 58% dan untuk jawaban “ TIDAK” lebih kecil dengan hanya 41

% saja. Dengan demikian ada peningkatan kepercayaan diri siswa obesitas setelah mengikuti layanan konseling individu.

### C. Analisa Data

#### A. Penyajian hasil analisa data observasi siswa obesitas

Setelah data terkumpul melalui tehnik observasi dan didukung dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan. Maka skor nilai Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas Di SMAN 2 Singingi akan dianalisa dengan menggunakan rumus **TES “t” untuk sampel kecil (N<30) yang berkorelasi.**

$$t_o = \frac{\left( \frac{D}{N} \right)}{\left( \frac{SD_D}{N-1} \right)}$$

**TABEL IV. 44**

**SEKOR PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
OBESITAS SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI LAYANAN  
KONSELING INDIVIU**

| Jumlah siswa obesitas | Peningkatan kepercayaan diri               |  |
|-----------------------|--|--|
|                       | Sebelum mengikuti L.<br>konseling individu | Sesudah mengikuti L.<br>konseling individu |
| Siswa 1               | 50   | 58   |
| Siswa 2               | 55   | 70   |
| Siswa 3               | 65   | 85   |
| Siswa 4               | 65   | 50   |
| Siswa 5               | 65   | 33   |
| Siswa 6               | 50   | 54   |
| Siswa 7               | 65   | 60   |
| Siswa 8               | 50   | 70   |
| Siswa 9               | 65   | 83   |
| Siswa 10              | 55   | 75   |
| Siswa 11              | 50   | 70   |

Tabel diatas menunjukkan hasil tingkat kepercayaan diri siswa obesitas sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling individu. Berdasarkan hasil tabel terlihat adanya peningkatan frekuensi kepercayaan diri siswa obesitas.

Selanjutnya berdasarkan hasil frekuensi diatas, kemudian dianalisa melalui uji statistik. Hal ini dilakukan untuk menguji hipotesis nol yang menyatakan



tidak terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas di Sekolah SMAN 2 Singingi.

**TABEL IV. 45**  
**TABEL KERJA UNTUK UNTUK MEMPEROLEH HARGA ‘t’**

| No Siswa  | Tingkat kepercayaan diri siswa obesitas |   | D           | D <sup>2</sup>           |
|-----------|---|---|-------------|--------------------------|
|           | Sebelum mengikuti L. konseling individu | Sesudah mengikuti L. konseling individu |             |                          |
| Siswa -1  | 50                                      | 58                                      | - 8         | 64                       |
| Siswa -2  | 55                                      | 70                                      | - 15        | 225                      |
| Siswa -3  | 65                                      | 85                                      | - 20        | 400                      |
| Siswa -4  | 65                                      | 50                                      | - 5         | 25                       |
| Siswa -5  | 50                                      | 50                                      | 0           | 0                        |
| Siswa -6  | 50                                      | 54                                      | - 4         | 16                       |
| Siswa -7  | 65                                      | 60                                      | -5          | 25                       |
| Siswa -8  | 50                                      | 70                                      | - 20        | 400                      |
| Siswa -9  | 65                                      | 83                                      | - 18        | 324                      |
| Siswa-10  | 55                                      | 75                                      | - 20        | 400                      |
| Siswa -11 | 50                                      | 70                                      | - 20        | 400                      |
| N= 11     |   |   | D =<br>-135 | D <sup>2</sup> =<br>2279 |

Berdasarkan table diatas. Dapat dicari standar deviasi perbedaan skor dari kedua variable diatas sebagai berikut:

$$SD_D = \sqrt{\frac{D^2}{N} - \left(\frac{D}{N}\right)^2}$$

$$\begin{aligned}
&= \sqrt{\frac{2279 - \left(\frac{-135}{11}\right)^2}{11}} \\
&= \sqrt{207.18 - 150.61} \\
&= \sqrt{56.57} \\
&= 7.52
\end{aligned}$$

Berdasarkan angka standar deviasi diatas Selanjutnya subsitusikan kedalam rumus tes “t” untuk sampel kecil berkorelasi:

$$\begin{aligned}
t_o &= \frac{\left(\frac{D}{N}\right)}{\left(\frac{SD_D}{N-1}\right)} \\
&= \frac{\left(\frac{-135}{11}\right)}{\left(\frac{7.52}{11-1}\right)} \\
&= \frac{\left(\frac{-12.27}{11}\right)}{\left(\frac{7.52}{10}\right)} \\
&= \frac{-12.27}{\left(\frac{7.52}{10}\right)}
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 & \frac{\quad}{3.162} \\
 = & \frac{-12.27}{2.37} \\
 = & -5.177
 \end{aligned}$$

Langkah selanjutnya adalah dengan memberikan interpretasi terhadap angka “**t<sub>o</sub>**” pada tabel. Sedangkan harga

$$\begin{aligned}
 Df &= N-1 \\
 Df &= 11-1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Pada taraf signifikan 5 % di peroleh harga 2.23, sedangkan pada taraf signifikan 1 % di peroleh harga 3.17. sehingga dibandingkan dengan hasil “**t<sub>o</sub>**” dengan hasil 5.177, sehingga dapat di tulis dengan  $2.26 < 5.177 < 3.17$ .

Berdasarkan angka di atas, dapat diketahui bahwa hasil “**t<sub>o</sub>**” lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikan 1% maupaun pada taraf 5 %. Sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Berarti hipotesa yang berbunyi ada pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di SMAN 2 Singingi dapat diterima pada taraf 1% dan pada taraf 5%.

Selanjutnya untuk lebih mendukung hasil apakah layanan konseling individu memberikan pengaruh pada peningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi, penulis akan menyajikan hasil wawancara dengan beberapa responden.

## **A. Penyajian hasil wawancara dengan siswa obesitas**

Berikut ini akan penulis sajikan hasil wawancara dengan beberapa siswa obesitas yang penulis lakukan pada tanggal 20 – 30 juni pada jam istirahat ke 1 dan 2 .

### **a. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, siswa Ke - 1.**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Sangat tidak nyaman dan membuat minder.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- Iya kak.
3. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda masih sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?  
- Terkadang ada juga kk.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda sering minder dan sulit bergaul disekolah?  
- iya kk, saya malu kalau mau ikut berkumpul dengan teman –teman. Saya hanya punya teman satu yang sering bersama.
5. Sebelumnya anda juga tidak berani untuk tampil didepan kelas?  
- (menganggukan kepala).
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Lebih lega kak, dan jadi tahu obesitas bukanlah penghambat aktifitas saya.
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang meningkatkan kepercayaan diri?  
- Iya kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- saya bisa menerima keadaan diri saya kak.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Iya Kak.

10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?
  - Saya sekarang sudah punya banyak teman. Ternyata mereka tidak seperti yang saya bayangkan.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?
  - Tentu saja kak. Malah saya berencana ikut dalam eskul seni.

**b. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, siswa ke -2.**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan?
  - Sangat tidak nyaman kak.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu Apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk.
  - Iya kak
3. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda masih sering di ejek oleh teman –teman di sekolah?
  - Masih kak kadang –kadang.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah menjadi minder dan susah bergaul di sekolah?
  - Iya kak.
5. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda berani untuk tampil di depan kelas?
  - Kegemukan bukanlah suatu hambatan.
6. bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan konseling individu?
  - Senang kak.
7. Apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?
  - Iya kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?
  - Ya kegemukan bukanlah hambatan untuk diri saya.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?
  - Iya kak
10. Seperti apa contoh jika anda suda lebih percaya diri?

- Saya mau ikut drumband sekolah.

11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?

- Insya Allah iya kak.

**c. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, siswa ke - 3**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?

- Tidak enak kak punya badan gemuk.

2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?

- iya kak.

3. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda masih sering menjadi bahan ejekan teman di sekolah?

- Ada juga kak.

4. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?

- Ada juga yang jahil kak.

5. Sebelumnya apakah anda juga tidak berani untuk tampil didepan kelas?

- Dulu tidak kak, saya merasa jadi pusat perhatian.

6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?

- Lega kak, akhirnya malah saya mendapatkan solusi.

7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?

- Iya kak.

8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?

- Semua orang punya kelebihan dan kekurangan masing –masing.

9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?

- Iya kak.

10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?

- Saya sekarang sudah mulai berani kak tampil di depan kelas.

11. Apakah anda akan melakukan contoh lain dari contoh yang telah anda sebutkan sebelumnya?

- Insya Allah iya kak.

**c. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, siswa ke - 4**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?

- Gemuk itu membuat saya jadi minder kak.

2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa kurang percaya diri?

- Iya kak.

3. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?

- Terkadang ada juga kak.

4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda menjadi minder dan sulit bergaul disekolah?

- Minder juga kak.

5. Sebelum mengikuti layanan konseling individu anda juga tidak berani untuk tampil didepan kelas?

- Tidak kak, pasti langsung diolok –olok.

6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?

- Senang kak, kita bias curahat dan cerita apa saja yang jadi masalah.

7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?

- Iya kak.

8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?

- Sebuah kekurangan bias ditutupi dengan kelebihan yang kita miliki.

9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?

- Iya kak.

10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?

- Saya lebih percaya diri untuk tampil didepan jika disuruh mengerjakan soal atau baca puisi.

11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?

- Iya kak.

**d. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, ke - 5**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Saya agak minder kak.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- Iya kak.
3. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?  
- Kadang –kadang kak.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda menjadi minder dan sulit bergaul disekolah?  
- Minder juga kak.
5. Sebelumnya anda juga tidak berani untuk tampil didepan kelas?  
- Malu kak .
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Senang dan lega, akhirnya masalah saya mendapatkan solusi yang terbaik.
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?  
- Iya kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- sebuah kekurangan bias ditutupi dengan kelebihan yang kita punya.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Iya kak.
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Saya merasa lebih nyaman melakukan semua aktifitas disekolah.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Iya kak.

**d. Hasil wawancara dengan siswa obesitas, siswa ke - 6**



1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Malu kak. Saya merasa memiliki tubuh yang over beratnya.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- Kadang –kadang iya kak.
3. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?  
- Udah biasa kak
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda menjadi minder dan sulit bergaul disekolah?  
- Minder kak.
5. Sebelum mengikuti layanan konseling individu Anda juga tidak berani untuk tampil didepan kelas?  
- Pasti teman –teman semua tertawa, saya malu kak.
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- senang kak
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?  
- Iya kak. Banyak sekali pemahaman baru yang saya dapat kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- Saya memahami kelemahan dan kelebihan yang saya punya, saya juga mendapatkan solusi yang baik untuk menjadikan saya lebih baik.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- iya kak.
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Saya merasa lebih nyaman untuk mengikuti kegiatan disekolah.
11. Apakah anda akan melakukan contoh lain rasa percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Insya allah iya kak.

**f. hasil wawancara dengan siswa obesitas ke - 7**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Malu kak punya badan gemuk.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- Iya kak, saya sering diejek teman kak.
3. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekkan teman disekolah?  
- Iya kak, bahkan saya sering dipanggil gendut.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa minder dan sulit bergaul di sekolah?  
- Iya kak.
5. Sebelumnya anda juga tidak berani tampil didepan kelas?  
- Teman –teman pasti langsung mengejek saya kak.
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Senang kak, saya kira tidak ada orang yang peduli dengan masalah saya. Saya datang sendiri untuk ikut konseling individu.
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapat pemahaman baru tentang kepercayaan diri?  
- Iya kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- Gemuk itu bukan masalah untuk mengembangkan bakat dan minat yang kita punya.
9. Apakah anda merasakan ubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Saya tidak menyesali karena memiliki tubuh yang gemuk, karena kita diberikan solusi agar bias lebih sehat dan percaya diri.
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Saya lebih berani untuk tampil, saya sekarang ikut eskul disekolah kak.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Insya Allah kak.

**g. Hasil wawancara dengan siswa obesitas ke - 8**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemuka atau obesitas?

- kegemukan itu sangat tidak nyaman.
- 2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?
  - Iya kak, saya sering dibilang ibu –ibu.
- 3. Apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?
  - Ada beberapa teman yang memang sering menghina saya kak, Cuma saya terima aja.
- 4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda sering minder dan susah bergaul di sekolah?
  - Kalau minder pasti ada kak, saya sering jadi pusat perhatian karena badan saya paling besar diantara teman –teman yang lain.
- 5. Sebelumnya anda tidak berani jika di suruh tampil di depan kelas?
  - Kadang –kadang kak. Cuma saya sering menunduk jika tampil didepan kelas.
- 6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?
  - Senang kak, karena saya mendapatkan banyak manfaat yang saya butuhkan.
- 7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapat pemahan baru tentang kepercayaan diri?
  - Iya kak.
- 8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?
  - Kegemukan bukan alasan untuk tidak percaya diri, asalkan kita bias menutupi dengan kelebihan yang kita punya.
- 9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri ?
  - Iya kak, setidaknya saya merasa punya tubuh gemuk bukanlah masalah yang berat.
- 10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?
  - Hari senin kemarin saya membawakan janji murid waktu upacara bendera. Ini adalah bukti kalau saya berani tampil didepan orang banyak.
- 11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?
  - Saya akan mencoba melakukan lebih dari itu, Insya Allah.

**h. Hasil wawancara dengan siswa obesitas ke -9**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Yang pastinya membuat saya tidak percaya diri.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Gemuk itu membuat orang jadi tidak percaya diri.
3. Sebelumnya sering menjadi bahan ejekan teman disekolah?  
- Iya, saya sering dijadikan bahan tertawaan anak laki –laki.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa minder dan sulit bergaul di sekolah?  
- iya minder kak, saya juga segan ikut bergaul dengan teman –teman. Saya Cuma punya satu sahabat sebangku.
5. Sebelumnya apakah anda tidak berani untuk tampil di depan kelas?  
- Saya pasti di sorakin sama teman –teman kak, jadi saya tidak pernah mau tampil didepan.
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Senang kak,
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman tentang kepercayaan diri?  
- Iya, setidaknya saya lebih bisa memahami keadaan diri saya.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- Selain saya bisa memahami keadaan diri, saya juga bisa menerima keadaan diri dan saya merasa kegemukan bukanlah suatu hambatan untuk bisa berkarya.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Saya bisa mengembangkan bakat saya,
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Suara saya lumayan bagus kak, jadi saya ikut eskul seni.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Saya sudah melakukannya, dan saya akan mencoba yang lain lagi.

**i. Hasil wawancara dengan siswa obesitas ke - 10**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Tidak nyaman kak punya tubuh gendut.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, apakah anda merasa kurang percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- iya kak.
3. Sebelumnya apakah anda sering mnjadi bahan ejekan teman di sekolah?  
- Kadang –kadang kak.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, apakah anda merasa minder dan sulit bergaul di sekolah?  
- Minder kak, karena paling besar diantara teman –teman.
5. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, apakah anda tidak berani tampil didepan kelas?  
- Saya sering ditertawain sama teman –teman kak.
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Senang kak, soalnya kami membahas berbagi solusi untuk lebih meningkatkan percaya diri.
7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?  
- Saya mendapatkan banyak pemahaman tentang cara meningkatkan kepercayaan diri.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- Saya merasa gemuk bisa diatasi dengan cara yang terbaik dan ternyata mudah meningkatkan rasa percaya diri.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Iya kak.
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Saya berani untuk tampil didepan jika diminta oleh guru.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Iya kak.

## **J. Hasil wawancara dengan siswa obesitas ke - 11**

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?  
- Sangat tidak nyaman kak.
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?  
- Iya kak.
3. Sebelumnya apakah anda sering menjadi bahan ejekan teman di sekolah?  
- Ada juga kak teman yang usil.
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, apakah sering merasa minder dan susah bergaul.  
- Minder iya kak.
5. Sebelumnya anda tidak berani tampil didepan kelas?  
- Berani kak, saya menunduk saja.
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?  
- Senang kak, karena saya memdapatkan banyak mafaat ketika berkonsultasi dengan guru Bk.
7. Apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri?  
- Iya kak.
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?  
- Banyak cara menumbuhkan rasa percaya diri dan kegemukan bukanlah penghambat untuk lebih percaya diri.
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?  
- Iya kak.
10. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?  
- Saya lebih percaya diri saat tampil kedepan.
11. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?  
- Saya akan melakukan lebih yang bisa yang saya lakukan.

Jadi dari hasil wawancara dengan siswa obesitas penulis dapat menyimpulkan konseling individu memberikan pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri siswa obesitas. Hal ini di buktikan ketika penulis menanyakan bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan konseling individu? Rata –rata siswa menjawab dapat memahami bahwa kegemukan bukanlah suatu hambatan dalam beraktifitas. Kemudian pertanyaan selanjutnya apakah anda mendapatkan pemahaman baru tentang kepercayaan diri? Rata –rata siswa obesitas menjawab bahwa saya mendapatkan pemahan baru dan biasa lebih menerima keadaan diri dengan baik. Menurut penulis hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu mampu mengali kelemahan dan menganti dengan kelebihan yang dimiliki siswa obesitas.

Berhubungan dengan penelitian ini penulis juga mewawancarai beberapa responden seperti wali kelas, guru bidang studi seperti olahraga. Penulis menanyakan tentang perubahan sikap siswa obesitas terkait setelah mengikuti layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penulis peroleh bahwa memang ada perubahan positif yang di alami siswa obesitas setelah mengikuti layanan konseling individu. Salah satunya siswa obesitas sekarang lebih berani menunjukkan dirinya baik di kelas maupun kegiatan ekstra di sekolah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah penulis paparkan sebelumnya. Maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan “pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi. Dimana hal ini dapat di buktikan hasil dari analisa data dengan rumus yang penulis sajikan sebelumnya.

Dengan hasil “ $t_o$ ” = **5.177** dengan **Df = 10**. kemudian di konsultasikan pada “ $t$ ” tabel. Maka pada taraf **5 % = 2.23**, sedangkan pada taraf **1%= 3.17** berarti hasil “ $t_o$ ” lebih besar daripada “ $t$ ” tabel pada taraf **5%** maupun pada taraf **1 %**.

**2.26   5.177   3.17**

#### B. Saran –saran

Berdasarkan temuan penelitian seperti yang telah disajikan dan telah disimpulkan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa harus lebih memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling disekolah.
2. Guru BK selalu berupaya memberikan layanan dan bimbingan konseling dengan maksimal kepada siswa.
3. Kepala sekolah SMAN 2 Singingi lebih memperhatikan fasilitas ruangan BK yang baik, demi kelancaran pelaksanaan layanan konseling individu dan layanan lain disekolah.



4. Adanya kerjasama oleh semua pihak dalam membina peserta didik disekolah. Baik oleh Kepala Sekolah. Guru BK. Guru Bidang studi, Wali kelas dan seluruh masyarakat sekolah agar terwujudnya keselarasan didalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.
5. Kepada pembaca skripsi ini, penulis mengharapkan kritikian dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini kedepanya. Penulis menyadari hasil dari penelitian ini belumlah sempurna. Sebab penulis menyadari akan keterbatasan ilmu dan wawasan yang dimiliki. Semoga ini memberikan inspirasi dan manfaat untuk kita semua. Amin

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis De Barbara, *percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta:  
PT.Gramedia pustaka utama
- Dewa ketut sukardi. *Penghantar pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. 2008
- Evi sasrawati. *Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di Sekolah Menengah Atas Negeri 21pekanbaru* . Skripsi, Pekanbaru, Tarbiyah UIN SUSKA Riau. 2009
- H.M Yunus. *Hubungan antara kepercayaan diri terhadap prestasi belajar siswa sekolah polisi Negara pekanbaru*. Skripsi, Pekanbaru, Psikologi UIN SUSKA Riau. 2004
- [http://indosdm.com/kamus-kopetensi-percaya diri-self confidence](http://indosdm.com/kamus-kopetensi-percaya-diri-self-confidence)
- <http://wikipedia/obesitas>
- Lorens bagus. *Kamus Filsafat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum. 2000.
- Muhamad Syafi'ie el –Batani. *Kekuatan berfikir positif*. Jakarta: Wahyu Media. 2010
- Muhamad Ali dan Mohamad Asrori. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara. 2009
- Peter salim dan Yenny salim, *Kamus Bahasa Indonesia Konteporer*, Jakarta: Modern press. 1991
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMU (Buku III)*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004
- , *Seri layanan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang. 2004
- , *Dasar –dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : Rineka Cipta. 2004
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbassis Intergrasi)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.2007

Sofyan Willis. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta. 2009

Winda Yulianti. *Hubungan antara konsep diri fisik dengan kepercayaan diri pada masa remaja awal(studi pada siswa/I kelas I dan II SMPN 6 Pekanbaru)*. Skripsi. Pekanbaru, Psikologi UIN SUSKA Riau. 2007

W.S Wingkeel & M.M. Sri Hastuti *bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.2004

Zainal Abidin. *Dasar –Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Grafindo LITERIA Media. 2010

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap Putri Ace Utari dilahirkan di Aceh Utara pada tanggal 15 Oktober 1989. penulis lahir sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara dari buah kasih ayahanda Musliman dan ibunda Armia.

Penulis memulai pendidikan formal di SD Negeri 028 Desa Sungai Kuning pada tahun 1995 -2011, kemudian melanjutkan pendidikan di MTs Luhur Islam Desa Sungai Sirih pada tahun 2001 -2004 dan SMAN 2 Singingi di Desa Sungai Sirih pada tahun 2004 -2007.

Setelah menyelesaikan pendidikan di SMAN 2 Singingi selama 3 tahun, penulis meneruskan pendidikan ke Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2007. Penulis memilih Jurusan Kependidikan Islam Prodi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Penulis menyelesaikan pendidikan pada prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan pada tanggal 19 Dzulqa'dah 1432 H/ 17 Oktober 2011 M. Dengan indeks prestasi 3.53 dengan predikat Sangat Memuaskan.

Lampiran 2

PEDOMAN OBSERVASI PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA OBESITAS DI  
SMAN 2 SINGINGI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Hari/Tgl Observasi :

Observasi Ke :

Sekolah :

Objek Observasi :

| NO | Aspek yang diamati   | YA | TIDAK |
|----|--|----|-------|
| 1. | Siswa obesitas mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah           |    |       |
| 2. | Siswa obesitas dapat mengikuti pelajaran olahraga dengan optimal     |    |       |
| 3. | Siswa obesitas tidak merasa malu atau canggung.                      |    |       |
| 4. | Siswa obesitas mampu mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. |    |       |
| 5. | Siswa obesitas merasa nyaman dengan keadaan dirinya.                 |    |       |
| 6. | Siswa obesitas berani untuk tampil di depan.                         |    |       |
| 7. | Siswa obesitas tidak menarik diri dari pergaulan                     |    |       |
| 8. | Siswa mampu memahami dan menerima keadaan dirinya                    |    |       |
|    | JUMLAH   |    |       |

### Lampiran 3

PEDOMAN HASIL WAWANCARA PENGARUH LAYANAN KONSELING  
KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA OBESITAS DI SMAN 2 SINGINGI KABUPATEN KUANTAN  
SINGINGI

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal wawancara :

1. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, bagaimana sikap anda terhadap kegemukan atau obesitas?
2. Sebelum mengikuti layanan konseling individu, apakah anda merasa tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang cenderung gemuk?
3. Sebelumnya apakah ada sering menjadi bahan ejekan teman di sekolah?
4. Sebelum mengikuti layanan konseling individu apakah anda merasa minder dan susah bergaul di sekolah?
5. Sebelumnya anda merasa tidak berani untuk tampil di depan kelas?
6. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti proses layanan konseling individu?

7. Setelah mengikuti layanan konseling individu apakah anda mendapatkan pemahaman tentang meningkatkan kepercayaan diri?
8. Pemahaman seperti apa yang anda rasakan?
9. Apakah anda merasakan adanya perubahan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri?
10. Jadi apakah sekarang anda sudah lebih percaya diri?
11. Seperti apa contoh jika anda sudah lebih percaya diri?
12. Apakah anda akan melakukan contoh percaya diri yang telah anda sebutkan tadi?