

UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT

EFFORT IMPROVING LEARNING CONFIDENCE THROUGH GESTALT ENGINEERING COUNSELING GROUP SERVICES

Sueb Aliansyah¹, Muswardi Rosra², Shinta Mayasari³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl.Prof.Dr.Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung
*e-mail: suebaliansyah@yahoo.com, Telp: +6285222221282

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstract : Effort Improving Learning Confidence Through Gestalt Engineering Counseling Group Services

The problem in this study was the low learning confidence. The problem in this study was "whether the learning confidence in student can be improved by using Gestalt group counseling techniques?". The purpose of this study was to determine the increase in Learning confidence through Gestalt group counseling services services in students of class X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Lesson 2015/2016. This research used *Pre-Experimental* method with *One Group Pretest-Posttest*. Research subjects were 8 students with low learning confidence. Data collection techniques used a learning confident. Result by using Wilcoxon test obtained, z count = -2.552 < z table = 1,645, then H_0 rejected and H_a accepted. An increase of 76.20%. The conclusion was Gestalt group counseling services can improve the learning confidence in students the class X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik in the Academic Year 2015/2016.

Keywords : *Guidance and Counseling, Group Counseling and Confidence*

Abstrak : Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt. Masalah dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri dalam belajar rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "apakah rasa percaya diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok teknik gestalt?". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik gestalt pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala percaya diri. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh, z hitung = -2.552 < z tabel = 1,645, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terjadi peningkatan sebesar 76,20%. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci : Bimbingan dan Konseling, Konseling Kelompok, dan Percaya Diri.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi yang serba modern pada saat ini membuat persaingan menjadi lebih ketat, apabila kita tidak membentengi diri dengan rasa percaya diri yang tinggi dan iptek yang memadai maka bersiap-siaplah kita akan tersisihkan dan tertinggal jauh dengan perputaran zaman serba maju ini. Karena, percaya diri merupakan modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.

Salah satu langkah utama dalam membangun rasa percaya diri yakni dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas yang sesuai dengan tahapan perkembangan, merasa berharga, mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

Pentingnya memiliki Kepercayaan Diri dalam pembelajaran adalah siswa dapat mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang dan sulit menerima realita dirinya. Dengan kepercayaan diri saat maju

didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu pembelajaran dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri / tidak percaya diri saat pembelajaran biasanya kurang dapat berbicara atau mempunyai pesan kepada orang lain. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya hasil belajar tetapi juga perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005: 6).

Individu dengan percaya diri yang tinggi adalah seseorang yang memiliki keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki, sehingga ia akan merasa mampu untuk bisa mencapai apa yang diinginkannya. Dengan memahami serta keyakinan yang kuat terhadap kelebihan yang dimiliki individu tersebut tidak akan pernah merasa ragu untuk selalu mencoba melakukan sesuatu hal untuk mencapai apa yang diinginkannya. Serta individu yang memahami kelemahannya akan selalu berusaha memperbaiki kelemahan tersebut. Sehingga disimpulkan individu dengan percaya diri yang tinggi memiliki rasa optimis terhadap kelebihan yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkannya.

Menurut Indari (2008: 13) Percaya diri adalah sikap positif seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Siswa yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya. Akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri.

Pengertian konseling kelompok menurut Prayitno dan Amti (2004: 310), layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah suatu kegiatan layanan proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada beberapa orang dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok.

Sedangkan menurut Natawidhaja (2009:4), konseling kelompok bukanlah suatu upaya untuk memberikan layanan konseling kepada kelompok, melainkan merupakan suatu layanan untuk membantu individu yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, terutama untuk membantu individu dalam menangani permasalahan sosial, yaitu permasalahan hubungan individu dengan individu yang lainnya.

Selanjutnya menurut Nurihsan (2003: 32), konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan

penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sedangkan menurut Wibowo (2015: 18), konseling kelompok merupakan suatu proses yang mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama.

Dengan menggunakan layanan konseling kelompok menolong individu untuk dapat memahami bahwa orang-orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah yang sama dengan aspek kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. Melalui konseling kelompok ini dimungkinkan akan dapat membantu siswa berkaitan dengan kepercayaan dirinya yang kurang dalam proses kegiatan belajar mengajar. Karena didalam konseling kelompok memfasilitasi siswa untuk bertukar pendapat, lebih mudah untuk menangkap persoalan yang dihadapinya dan cara mengatasinya.

Peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik, karena sebelumnya peneliti telah berkunjung terlebih dahulu di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik dan menerima informasi dari guru BK sekolah tersebut bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik yang memiliki rasa percaya diri rendah. SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik merupakan sebuah sekolah yang baru didirikan Pemerintah Kabupaten Tulang Bawang Barat 3 tahun lalu tepatnya pada Tahun 2014 lalu. Sehingga terdapat siswa yang memilih untuk sekolah disana dengan alasan karena merasa tidak yakin dapat diterima disekolah yang lebih dahulu berdiri dan memiliki peminat yang banyak. Ketidakyakinan akan kemampuan mereka tersebut yang membuat mereka memilih bersekolah di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam proses pembelajaran dengan menggunakan layanan konseling kelompok, maka peneliti mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok pada SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan design *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik yang berjumlah 58 siswa. sampel yang digunakan sebanyak 8 orang siswa.

1. Persiapan penelitian

Persiapan penelitian meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- a. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari FKIP Universitas Lampung untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik.
- b. Menemui Kepala SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari FKIP Universitas Lampung dan skala percaya diri yang akan digunakan dalam penelitian.
- c. Berkonsultasi dengan guru BK mengenai waktu dan proses penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik. Penelitian dilaksanakan pada kelas X yaitu X.1 dan X.2. Penelitian ini dilakukan dalam 20 Hari, dimulai dari tanggal 1 Oktober 2016 s/d 20 Oktober

2016. Pada hari pertama, yakni 1 Oktober 2016 peneliti menyebarkan skala kepercayaan diri kepada 58 orang siswa untuk mengetahui siswa yang memiliki percaya diri rendah dan diperoleh sebanyak 8 orang. Kemudian pada tanggal 3 Oktober 2016 peneliti menemui Guru BK dan menyampaikan bahwa terdapat 8 siswa kelas X yang memiliki percaya diri rendah dan meminta izin untuk menemui ke-8 siswa tersebut. Siswa yang memiliki percaya diri rendah dikumpulkan diruangan pertemuan untuk meminta kesediaan siswa untuk melakukan konseling kelompok. Pertemuan pertama pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2016. Kemudian pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2016. Selanjutnya pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2016. Pada pertemuan terakhir pada tanggal 20 Oktober 2016 selain pemberian layanan, peneliti juga kembali memberikan skala kepada 8 siswa sebagai posttest.

Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (*Independent Variabel*) dalam penelitian ini adalah konseling kelompok
- b. Variabel terikat (*Dependent Variabel*) dalam penelitian ini adalah percaya diri

Definisi Operasional

- a. Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi”. Sikap optimisme inilah yang akan menjadikan orang itu akan lebih percaya terhadap

dirinya. Indikator kepercayaan diri adalah :a) Bersikap positif, b) Realistis, c) Percaya pada kemampuan diri sendiri, d) Berani menerima dan menghargai penolakan, e) Bersikap Tenang.

- b. Konseling kelompok merupakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi kepercayaan diri siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Konseling kelompok dilaksanakan dalam rangka mengatasi kepercayaan diri siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Percaya Diri. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menjangkau sampel penelitian yang dilaksanakan secara tertulis yang diisi oleh responden. Dalam penelitian ini subjek diberikan lima pilihan jawaban skala yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai jawaban disesuaikan dengan kategori item positif dan item negatif. Untuk penilaian item positif jawaban SS diberi nilai 5, S diberi nilai 4, R diberi nilai 3, TS diberi nilai 2, dan STS diberi nilai 1. Sedangkan pada item negatif penilaian jawaban untuk jawaban SS diberi nilai 1, S diberi nilai 2, R diberi nilai 3, TS diberi nilai 4 dan STS diberi nilai 5.

Uji Validitas yang digunakan adalah validitas isi (*Content Validity*). Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala percaya diri (Skala *Likert*) disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang

akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh beberapa dosen di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Validitas dalam penelitian ini berkisar 0,360-0,464.

Untuk mengukur reliabilitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16. Skala memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi yakni 0,881.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Teknik merupakan perbaikan dari uji tanda. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *Posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16. Dengan kaidah keputusan : jika statistik hitung (angka *z* output) > statistik tabel (tabel *z*), maka H_a diterima (dengan taraf signifikan 5%) dan jika statistik hitung (angka *z* output) < statistik tabel (tabel *z*), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikan 5%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama Subjek	Sebelum Perlakuan (Pretest)	Sesudah Perlakuan (Posttest)	Gain (d)
1	Aisnun Hasanah	80 (40%)	151 (75,5%)	71 (35,5%)
2	Ardina Widia S	88 (44%)	159 (79,5%)	71 (35,5%)
3	Erik sanjaya	88 (44%)	164 (82%)	76 (38%)
4	Ika Yuliana	82 (41%)	153 (76,5%)	71 (35,5%)
5	Linda Sulistiani	95 (47,5%)	166 (83%)	71 (35,5%)
6	Nur Hasanah	92 (46%)	153 (76,5%)	61 (30,5%)
7	Sidik Budi U	93 (46,5%)	167 (83,5%)	74 (37%)
8	Wulan	88 (44%)	131 (65,5%)	43 (21,5%)
	N=8	$\Sigma = 706$ (353%)	$\Sigma = 1244$ (622%)	$\Sigma = 538$ (269%)

Dari hasil *pretest* terhadap 8 subjek, didapatkan nilai skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan 706 dan setelah diberikan perlakuan didapat nilai rata-rata skor percaya diri meningkat menjadi 1244. Dari nilai

pretest dan *posttest* tersebut didapat nilai *Gain (d)* sebesar 477.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan layanan konseling kelompok sebesar 76,20%.

Nilai-Nilai					Uji Statistik	
		N	Nilai Rata-Rata	Nilai Atas	Sesudah-Sebelum	
Sesudah - Sebelum	Nilai Negatif	0 ^a	0,00	0,00	Z	-2,552 ^a
	Nilai Positif	8 ^b	4,50	36,00		
	Hubungan	0 ^c			Signifikans i (2-Arah)	0.011
	Total	8				
a. Sesudah < Sebelum					a. Selain dari nilai negatif	
b. Sesudah > Sebelum					b. Nilai signifikan uji wilcoxon	
c. Sesudah = Sebelum						

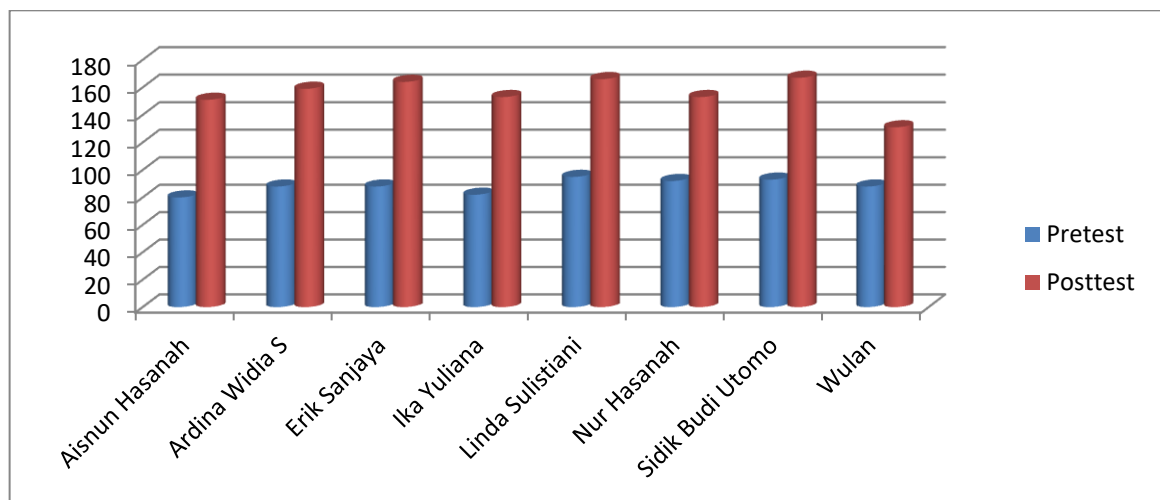
Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $Z_{hitung} = -2,552$ dan nilai $Z_{tabel} = 1,645$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, dapat dilihat nilai negatif pada kolom nilai atas sebesar 0,00 dan nilai positif pada kolom nilai atas sebesar 36,00 hal ini menunjukkan adanya perubahan

signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016.

Berikut ini adalah grafik peningkatan percaya diri yang terjadi pada siswa

yang menjadi subjek penelitian tersebut:



Masalah yang dialami anggota kelompok meliputi 5 indikator yaitu bersikap positif, realistis, percaya pada kemampuan diri sendiri, berani menerima dan menghadapi penolakan, serta bersikap tenang. Aisnun merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain dan kurang yakin dengan apa yang ia lakukan sehingga membuat Aisnun cenderung diam saat berada di dalam kelas. Ardina merasa kurang yakin dengan apa yang ia lakukan dan takut menghadapi suatu kegagalan sehingga membuat Ardina sangat tergantung dengan orang lain saat menghadapi suatu masalah. Erik merasa tidak tenang dan cemas saat menghadapi suatu keadaan yang membuat dirinya kurang mampu mengontrol emosinya saat menghadapi suatu masalah.

Terlihat dari hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan percaya diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok sebesar 76,20%. Dengan nilai rata-rata sebelum diberikan

layanan 88,25 dan nilai rata-rata setelah diberikan layanan meningkat menjadi 155,5 hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan layanan konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan percaya diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok sebesar 76,20%.

Dengan nilai rata-rata sebelum diberikan layanan 88,25 dan nilai rata-rata setelah diberikan layanan meningkat menjadi 155,5 hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan layanan konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok siswa sebagai anggota kelompok akan bersama-sama menciptakan dinamika kelompok. Dinamika kelompok tersebut dapat dijadikan sebagai tempat untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dalam konseling kelompok ketika dinamika kelompok sudah tercipta dengan baik maka kedekatan yang terjalin antara anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain dan akan timbul penerimaan terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, dalam konseling kelompok masing-masing anggota akan belajar bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan orang lain untuk membantu orang lain dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Melalui layanan konseling kelompok masing-masing anggota juga dapat belajar cara-cara mengenali persoalan dan cara mengatasinya sehingga masing-masing anggota akan lebih mampu berempati atau memahami perasaan orang lain. Dengan demikian, secara tidak langsung konseling kelompok dapat membantuk siswa untuk meningkatkan percaya diri. Hal tersebut relevan dengan ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri tinggi yang dikemukakan Lauster (2008: 24), yaitu orang yang percaya diri memiliki sikap peduli dengan orang atau toleransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain. Melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain.

Konseling kelompok sebagai layanan yang dipandang mempunyai kontribusi yang penting bagi kelompok karena

sangat membantu siswa untuk meningkatkan percaya diri. Pengembangan percaya diri ini akan tercapai dengan adanya dinamika kelompok dan tujuan-tujuan dari layanan konseling kelompok.

Tujuan layanan konseling kelompok menurut Prayitno dalam Kurnanto (2007) yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkahlaku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan. Ketika dinamika kelompok sudah tercapai dengan baik maka tujuan tersebut dapat tercapai. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian pada indikator mudah berkomunikasi dan membantu orang lain, sebelum diberikan perlakuan termasuk dalam kategori rendah mengalami peningkatan menjadi kategori sedang setelah mendapat perlakuan.

Pada indikator bersikap positif, skor sebelum diberikan perlakuan ditunjukkan oleh subjek penelitian yang bernama Wulan Sari Anggraini. Pada saat kegiatan layanan konseling kelompok, Wulan mengemukakan masalahnya yaitu ia sering merasa dirinya tidak diterima oleh teman-temannya ketika menyampaikan pendapat didepan kelas dan Wulan merasa pakaian yang dipakainya tidak disukai teman-temannya. Ketika orang lain memperhatikan Wulan pada saat tampil, Wulan merasa bahwa mereka meremehkan penampilan Wulan saat didepan kelas. Menurut Hurlock (2005:213) mengemukakan bahwa kesulitan berhadapan dengan banyak orang terjadi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Dapat disimpulkan, bahwa

kesulitan yang Wulan rasakan sudah terjadi sejak masa kanak-kanak.

Pada dasarnya, Wulan merupakan anak yang memiliki kemampuan sosial yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan aktifnya Wulan dalam kegiatan konseling kelompok. Wulan hanya perlu dilatih untuk dapat mampu kedalam kelompok yang lebih besar dan dilatih mengendalikan emosi dan fikirannya. Hal itu sesuai dengan teori Sunarto (2006:158) yaitu :

“Kepada anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika sesuatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan”

Setelah diberikan penguatan, Wulan merasa yakin untuk tampil di depan kelas. Dapat disimpulkan bahwa Wulan sudah terampil dalam meningkatkan percaya diri dan hal ini juga dapat dilihat dari peningkatan percaya diri yang dialami Wulan dengan skor percaya diri setelah perlakuan sebesar 131 dibandingkan dengan skor sebelum perlakuan sebesar 88. Dapat dilihat terjadi peningkatan sebesar 48,86%.

Pada subjek penelitian yang lain, skor untuk indikator berfikir positif sudah masuk kategori sedang. Dalam pengungkapan masalah mereka juga tidak mengungkapkan masalah yang masuk dalam indikator berfikir positif. Dalam kegiatan konseling kelompok pada saat membahas indikator berfikir positif, para anggota yang lain sudah ikut aktif dalam penyelesaian masalah. Hal ini sesuai dengan teori Goleman (2015) bahwa seseorang yang cerdas

secara sosial akan mampu dalam merundingkan pemecahan masalah.

Konseling kelompok juga memiliki tujuan agar para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, yang mengandung tuntunan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain. Hal ini dapat terwujud dengan hidupnya dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Pada indikator realistis dan percaya pada kemampuan diri, salah satu subjek yang memiliki skor terendah yaitu Sidik Budi Utomo. Sidik mengungkapkan masalah yang dialaminya yaitu Sidik selalu merasa ragu untuk tampil didepan karena Sidik merasa takut akan melakukan kesalahan. Sidik selalu berfikir bahwa apa yang akan ditampilkannya di depan kelas adalah suatu hal yang salah. Karena Sidik selalu merasa tidak mampu dalam mengerjakan sesuatu. Meadow (dalam Hakim, 2005) mengungkapkan cara menumbuhkan percaya diri yakni :

“Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan”.

Berdasarkan teori ini dan hasil *pretest* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Sidik memiliki

masalah percaya diri dalam hal ini pada komponen realistis dan percaya pada kemampuan diri.

Untuk mencapai percaya diri, remaja harus belajar untuk memperoleh pemahaman tentang dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Adapun salah satu caranya ialah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain dilingkungannya. Remaja dapat membicarakan berbagai masalah pribadi tersebut dengan cara pengungkapan emosi yang tepat.

Sidik dilatih pemimpin kelompok untuk dapat mengungkapkan masalah pribadi yang dialaminya. Dari cerita Sidik, didapatlah latar belakang penyebab masalah yang dialami Sidik. Latar belakang yang menyebabkan Sidik selalu takut melakukan kesalahan karena saat Sidik masih kecil, ketika Sidik melakukan kesalahan ia selalu mendapatkan hukuman dari orang tuanya. Sehingga tertanam difikiran Sidik bahwa ia harus melakukan segala sesuatu dengan sempurna.

Setelah diketahui penyebab Sidik, maka selanjutnya pemimpin kelompok berupaya memberikan dukungan kepada Sidik melalui merasionalkan fikiran yang irasional dan melalui teknik bermain peran. Pemimpin kelompok berusaha menumbuhkan pikiran yang rasional dalam diri Sidik bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan dan melakukan kesalahan adalah hal yang wajar. setelah diberikan perlakuan ada peningkatan pada skor percaya diri rendah Aisnun sebelum mendapat perlakuan sebesar 93 yang masuk dalam kategori rendah, dan setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok, skor percaya diri Aisnun meningkat berubah menjadi sebesar 167. Dari fakta ini, dapat

dilihat bahwa percaya diri Aisnun terjadi peningkatan sebesar 79,56%.

Pada indikator berani menerima dan menghadapi penolakan ini, subjek penelitian lain yang memiliki masalah pada indikator ini adalah Aisnun Hasanah. Skor Aisnun Hasanah pada indikator ini tergolong rendah. Masalah Aisnun yakni merasa takut salah ketika diberikan tugas mengerjakan sesuatu didepan kelas. Ais beranggapan bahwa bila dirinya melakukan kesalahan, maka dirinya akan direndahkan atau menjadi gunjingan teman-temannya atau dengan kata lain akan menerima penolakan dari teman-temannya.

Cara yang diterapkan pemimpin kelompok dengan Aisnun tidak jauh beda dengan cara yang diterapkan kepada Sidik, yaitu bermain peran. Sama dengan Sidik, pemimpin kelompok berusaha mengarahkan Aisnun agar mampu menumbuhkan keyakinan bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan, serta agar Aisnun dapat memahami reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menumbuhkan rasa rendah diri pada saat akan melakukan sesuatu. Selain itu, setelah diberikan perlakuan ada peningkatan pada skor percaya diri rendah Aisnun sebelum mendapat perlakuan sebesar 80 yang masuk dalam kategori rendah, dan setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok, skor percaya diri Aisnun meningkat berubah menjadi sebesar 157. Dari fakta ini, dapat dilihat bahwa percaya diri Aisnun terjadi peningkatan sebesar 96,25%.

Selanjutnya, pada indikator ini subjek penelitian yang memiliki skor rendah yakni Linda Sulistiani. Linda mengungkapkan masalah yang

dimilikinya yakni Linda sulit menerima teguran dari teman-temannya ketika melakukan kesalahan. Selain itu, Linda juga sulit menerima pendapat orang lain tentang dirinya.

Cara yang diterapkan pemimpin kelompok kepada Linda sama dengan cara yang diterapkan kepada Sidik dan Aisnun, yaitu bermain peran. Pemimpin kelompok berusaha mengarahkan Linda agar mampu menumbuhkan keyakinan bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan, serta agar Linda dapat memahami reaksi positif dan reaksi negatif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menumbuhkan rasa rendah diri pada saat akan melakukan sesuatu. Selain itu, setelah diberikan perlakuan ada peningkatan pada skor percaya diri rendah Linda sebelum mendapat perlakuan sebesar 95 yang masuk dalam kategori rendah, dan setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok, skor percaya diri Aisnun meningkat berubah menjadi sebesar 166. Dari fakta ini, dapat dilihat bahwa percaya diri Linda terjadi peningkatan sebesar 74,73%.

Kemudian, subjek penelitian selanjutnya yang memiliki skor yang rendah pada indikator ini ialah Ardina Widia Sari. Ardina mengungkapkan masalah yang dimilikinya yakni Ardina merasa dirinya tidak lebih baik dari teman-temannya yang lain. Sehingga hal itu menyebabkan ia merasa rendah diri dan takut menerima penolakan dari teman-temannya. James Neill (2005) berpendapat :

“Percaya diri terbentuk ketika individu mempunyai keyakinan yang positif terhadap penilaian orang lain atas kemampuannya dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil”.

Berdasarkan teori ini dan hasil *pretest* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Ardina memiliki masalah percaya diri dalam hal ini pada komponen berani menerima dan menghadapi penolakan.

Untuk menumbuhkan keyakinan yang terhadap penilaian orang lain atas kemampuannya, pemimpin kelompok menerapkan teknik bermain peran. Pemimpin kelompok membantu Ardina agar memiliki pemikiran positif terhadap orang lain, sehingga menumbuhkan keyakinan bahwa tidak semua orang memiliki penilaian yang buruk terhadap dirinya, serta menumbuhkan keyakinan bahwa orang lain dapat menerima dan memberikan penilaian positif terhadap kelemahan yang dimiliki Adina. Setelah diberikan perlakuan, skor percaya diri Ardina yang sebelum diberikan perlakuan sebesar 88 mengalami peningkatan setelah Ardina diberikan perlakuan dengan skor percaya diri sebesar 159. Maka, dapat dilihat bahwa percaya diri Ardina Widia Sari terjadi peningkatan sebesar 80,68%.

Pada indikator bersikap tenang, subjek penelitian yang memiliki masalah pada indikator ini adalah Erik, Ika, dan Nur. Skor mereka pada indikator ini tergolong rendah. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada masing-masing subjek penelitian untuk mengungkapkan masalah yang mereka miliki pada indikator ini. Masalah yang dimiliki masing-masing mereka rata-rata sama, yakni merasa tidak tenang ketika menyampaikan pendapat didepan orang banyak dan menghadapi situasi tertentu.

Masalah yang dimiliki Erik yakni selalu merasa gugup ketika menyampaikan pendapat didepan

kelas. Erik juga merasa cemas ketika akan menghadapi ujian.

Kemudian masalah yang dimiliki Ika yakni, Ika selalu merasa cemas saat ia diminta untuk menyampaikan pendapat. Sehingga ketika kecemasan itu muncul, Ika menjadi lupa akan apa yang sudah dipersiapkan untuk disampaikannya. Hal ini yang membuat Ika sulit untuk percaya diri ketika menyampaikan pendapat didepan kelas.

Hampir sama dengan masalah Erik, masalah yang dimiliki Nur yaitu, Nur selalu merasa gugup ketika harus menyampaikan pendapat didepan kelas.

“Percaya diri merupakan suatu sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sedemikian rupa sehingga menimbulkan perasaan mampu, yakin, atau dapat melakukan sesuatu sesuai dengan yang diinginkan.” Lauster (2008).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diartikan bahwa dengan memahami dan menilai diri sendiri serta orang lain dapat menumbuhkan perasaan mampu, yakin, atau dapat melakukan sesuatu sesuai dengan yang diinginkan. Atau dengan kata lain, orang yang memahami dan menilai dirinya sendiri serta orang sekitar dapat bersikap tenang dan lebih mudah meningkatkan rasa percaya diri.

Seseorang yang dapat bersikap tenang akan mampu mengontrol emosi dengan baik dan individu itu tidak akan mudah mengalami kecemasan. Pemimpin kelompok menerapkan teknik relaksasi kepada subjek penelitian untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami ketika akan menyampaikan pendapat. Selanjutnya pemimpin kelompok kembali menerapkan teknik

bermain peran kepada subjek penelitian, agar menumbuhkan dalam diri klien untuk menerima pendapat orang lain.

Dari hasil pretest dan posttest dari masing-masing subjek penelitian dapat dilihat adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Seperti halnya skor percaya diri Erik sebelum diberikan perlakuan sebesar 88 dan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 164. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor percaya diri pada subjek Erik Sanjaya sebesar 86,36%. Kemudian pada subjek penelitian selanjutnya yakni Ika Yuliana skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan sebesar 82 dan setelah diberikan perlakuan meningkat sebesar 153. Sehingga terjadi peningkatan skor percaya diri sebesar 86,58%. Selanjutnya pada subjek penelitian Nur Hasanah skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan sebesar 92 dan setelah diberikan perlakuan meningkat sebesar 153. Terjadi peningkatan skor percaya diri sebesar 66,30%.

Aisnun menyadari bahwa dengan dia selalu berfikir negatif, hal itu akan menyulitkannya untuk mulai melakukan sesuatu. Jadi Aisnun harus mampu memahami reaksi positif orang lain terhadap kelemahan-kelemahannya agar ia tidak merasa rendah diri saat ingin mengerjakan tugas ataupun menyampaikan pendapat didepan kelas. Erik menyadari dirinya harus bisa mengendalikan emosi dan kecemasannya agar dapat menyampaikan pendapat didepan orang banyak dan mampu menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan pendapat yang dikemukakannya. Wulan menyadari bahwa ia harus selalu berfikir positif terhadap orang lain, serta Wulan menyakini bahwa orang yang

memperhatikannya saat menyampaikan pendapat bukan berarti orang tersebut menyepelekan pendapatnya. Namun bisa saja karena apa yang disampaikan adalah hal yang menarik sehingga diperhatikan oleh mereka. Ardina menyadari bahwa setiap individu memiliki kelemahan dan kelebihan, sehingga ia yakin bahwa kelemahannya tidak akan menjadi masalah baginya untuk menggapai prestasi. Selanjutnya Sidik menyadari bahwa melakukan kesalahan adalah suatu hal yang wajar, karena hakikatnya setiap manusia tidak ada yang sempurna. Serta ia menyadari bahwa yang ia pikirkan selama ini adalah pikiran yang tidak rasional. Sama seperti Erik dan Ika, Nur menyadari bahwa dirinya harus menumbuhkan keberanian dan harus sering berlatih untuk berbicara didepan orang banyak agar tidak mengalami gugup dan kecemasan yang selama ini menjadi penyebab dari masalah kepercayaan dirinya.

Peneliti menyimpulkan bahwa meningkatkan percaya diri sangat diperlukan siswa. dalam penelitian ini, terdapat beberapa siswa yang masih memiliki percaya diri yang rendah dan siswa-siswa yang masih memiliki percaya diri itu diberikan perlakuan yaitu berupa layanan konseling kelompok agar percaya diri mereka meningkat. Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan terhadap skor percaya diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata percaya diri siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling kelompok

menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2011), tujuan konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan, dan sikap terarah pada tingkahlaku khusus dan bersosialisasi serta berkomunikasi, serta terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Setelah menerima layanan konseling kelompok, percaya diri siswa menjadi meningkat ke arah positif. Peningkatan percaya diri siswa tersebut terjadi pada semua aspek percaya diri yaitu bersikap positif, realistis, percaya pada kemampuan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, dan bersikap tenang. Hal ini menunjukkan bahwa percaya diri kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $Z_{hitung} = -2,552$ dan nilai $Z_{tabel} = 1,645$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, dapat dilihat nilai negatif pada kolom nilai atas sebesar 0,00 dan nilai positif pada kolom nilai atas sebesar 36,00. Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok sebesar 76,20%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk

meningkatkan percaya diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut: Kepada guru pembimbing untuk dapat menggunakan konseling kelompok dalam mengatasi masalah siswa terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, Kepada siswa agar lebih dapat meningkatkan rasa percaya diri, Kepada para peneliti lainnya hendaknya dapat mengatur cara untuk bisa mengumpulkan siswa agar dapat mengikuti konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Erman dan Prayitno, 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- D, Goleman. 2015. *Social Intelligence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- E, P, Widoyo. 2009. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta : www.epsikologi.com.
- E,B, Hurlock. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Hakim.T, 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara.
- M, Indari. 2008. *Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.
- M, Kurnanto Edi, 2007. *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta.
- Natawidjaja, Rohman. 2009, *Konseling Kelompok. Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press
- Neill, James. 2005. *Jenis-Jenis Percaya Diri*. Jakarta : Alfabeta
- Nurihsan, A Juntika. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama.
- P, Lauster. 2008. *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Sunarto dan A, Hartanto. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : Rineka Cipta.