

## **LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRISISWA SMPS AL BAITUL AMIEN JEMBER**

Eko Yudianto, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin  
Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia  
Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia  
Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia  
Email : [yudianto51092@gmail.com](mailto:yudianto51092@gmail.com), [budiononur05@gmail.com](mailto:budiononur05@gmail.com), [fakhrudcounseling@gmail.com](mailto:fakhrudcounseling@gmail.com)

### **Abstrak**

Rasa rendah diri dapat menghambat seseorang menuju kesuksesan pribadi yang didamba-dambakan untuk kehidupannya kelak. Berdasarkan studi awal dengan melakukan observasi diperoleh data sekitar 57% siswa yang ada mengalami rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan intensitas rasa percaya diri melalui konseling kelompok. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Prosedur yang digunakan adalah model siklus. Berdasarkan hasil penelitian, siklus I pertemuan pertama responden masih siswa menunjukkan sikap rendah diri. Hal tersebut ditunjukkan dari keaktifan, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa hanya berkisar antara 60-66%. Pertemuan kedua, responden sudah menunjukkan keadaan yang lebih baik yaitu berkisar sekitar 74%. Siklus II pertemuan pertama, berkisar sekitar 80%. Pertemuan kedua, keaktifan siswa, minat siswa, antusias siswa, dan kondusif siswa lebih meningkat, berkisar antara 89-96%. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bantuan yang dianjurkan untuk membantu siswa yang mengalami rendah diri.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; Rasa Percaya Diri

---

### **Abstract**

*Low self esteem can prevent a person from achieving the desired personal success in his future life. Based on the initial study by observing the data obtained about 57 %of students who experince self confidence. This study aims to increase the intensity of self confidence through group counseling. Yhe type of research used is guidance and counseling action research. The procedure used is a cycle model. Based on the results of the study, the first cycle of the first meeting of the respondents were still students showing ow self esteem. It is shown from the activeness, interst of students, enthusiasm of student, and conducive to students only around 60-66%. The second meeting, respondents have shown a better condition, which is around 74%. Cycle two the first meeting, around 80%. The second meeting, student avtivity. Student interest, student enthusiasm and student conduciveness increased, ranging from 89-96%. Group counseling services are one of the recommended aids to help students who exspirince low self esteem.*

**Keywords:** *Group Conseling; Self Confodence*

## PENDAHULUAN

Rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Masfurah, 2018; Suhardita, 2011). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong individu dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar individu dalam interaksinya dengan lingkungan (Siregar, 2019; Suryani, 2018; Widarso, 2005). Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu.

Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Hakim 2005; Permata, 2013; Suhardita, 2011). Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat (Dewantari, & Masya, 2018; Fenti, 2020). Lebih lanjut kurang percaya diri perlu mendapatkan program bantuan sehingga seseorang menuju kesuksesan pribadi.

Angelis (2003), menjelaskan bahwa percaya diri terdapat tiga aspek yaitu: 1) tingkah laku, yang memiliki tiga indikator; melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala; 2)

emosi, terdiri dari empat indikator; memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain; dan 3) spiritual, terdiri dari tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

Program bantuan meningkatkan rasa percaya diri dapat dilakukan dengan bantuan lembaga sekolah. Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didiknya sehingga menghasilkan manusia yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi maka akhir-akhir ini berkembang sistem pendidikan demi mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik (Yaqin, 2016). Berdasarkan data observasi di SMP Al Baitul Amien *Full Day School* Jember sebagian siswa tidak menyadari bahwa mereka memiliki rasa percaya diri rendah. Program bantuan yang telah dilaksanakan untuk meningkatkan rasa percaya diri antara lain, layanan yang bersifat klasikal ataupun masal, yaitu berorientasi pada kuantitas untuk dapat melayani sebanyak-banyaknya jumlah siswa. Namun kelemahan yang tampak dari layanan seperti ini adalah tidak terakomodasinya kebutuhan individual siswa di luar kelompok siswa normal.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok (Fahmi, & Slamet, 2016; Pranoto 2016; Suhardita, 2011). Konseling kelompok adalah suatu bentuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami anggota kelompok melalui dinamika kelompok (Ketut,

2002; Prayitno, 2004). Tujuan layanan kelompok yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dalam masyarakat. Siswa juga dilatih dalam layanan konseling kelompok untuk dapat mengemukakan pendapatnya, menghormati pendapat orang lain, dan menambah wawasan yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Vitalis; 2008).

Menurut Kurnanto (2014) konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat preventif berarti individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, akan tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan dalam fungsi kuratif memiliki pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, penyembuhan yang dimaksud disini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu secara empiris telah menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Untuk tujuan dari penelitian ini yaitu melakukan penelitian tindakan melalui konseling kelompok guna meningkatkan rasa percaya diri pada kalangan rendahnya percaya diri siswa karena kurang percaya diri dapat menghambat seseorang menuju

kesuksesan pribadi yang dambakan untuk kehidupannya kelak. Selain hal tersebut, konseling kelompok juga dapat menjadi alternatif yang baik. Penelitian ini hanya memfokuskan pada kelelahan emosional saja.

## **METODE**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Al Baitul Amien Full Day School Jember. Sedangkan Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IX A SMP Al Baitul Amien Full Day School Jember.

Teknik pengumpulan data menggunakan dua teknik yaitu, observasi dan angket. Subjek penelitian diamati pada saat jam kosong di kelas dan di waktu istirahat. Selanjutnya angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Angket yang disusun menyediakan alternatif jawaban, sehingga responden dapat memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktek pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional. Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk mengetahui penurunan intensitas *burnout* belajar siswa setelah mendapatkan konseling individu.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini berhasil apabila 83% dari siswa mampu merubah sikap rasa percaya diri, mampu memunculkan semangat belajar yang tinggi, dan dapat menciptakan suasana senang saat proses kegiatan belajar mengajar di kelas.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini melalui dua tahapan siklus yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam siklus pertama maupun siklus kedua tahapan-tahapannya sama, yaitu terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi.

Dalam penelitian ini, prosedur dan rencana penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) adalah sebagai berikut : 1) Mengadakan kerjasama dengan lembaga yang akan dijadikan tempat penelitian, dalam hal ini adalah SMP Al Baitul Amien *Full Day School* Jember 2) Setelah kerjasama terjalin, peneliti melakukan orientasi terhadap lingkungan SMP Al Baitul Amien *Full Day School* Jember beserta para siswa yang akan dijadikan subjek penelitian, 3) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan terhadap responden, 4) Setelah perencanaan disusun, peneliti melaksanakan Konseling Kelompok sesuai dengan rencana yang telah disusun, 5) Observasi dilakukan oleh peneliti setelah responden mendapatkan Konseling Kelompok 6) Setelah seluruh proses dilalui, maka peneliti perlu melakukan mengetahui dan menganalisa hasil penelitian.

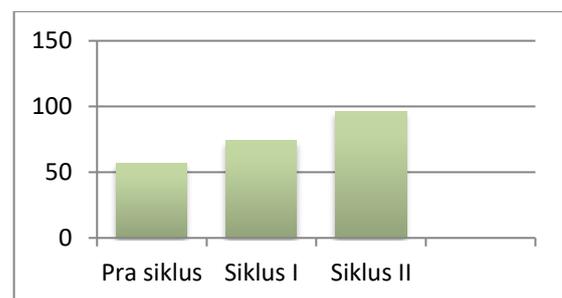
Variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling Kelompok. Peneliti menyebut Konseling Kelompok sebagai variabel bebas karena dalam PTBK ini peneliti menggunakan Konseling kelompok sebagai alternatif yang akan digunakan untuk menekan problem yang terjadi pada objek penelitian. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah rasa percaya diri. Percaya diri dikatakan sebagai variabel terikat karena penurunannya dapat dipengaruhi oleh Konseling Kelompok yang diberikan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah Analisis data kuantitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui kriteria permasalahan yaitu dengan membagi jumlah kriteria yang diperoleh dengan jumlah siswa kemudian di kalikan 100%, Maka akan di ketahui kriteria yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan data penelitian yang bersumber dari observasi dan angket di kelas IX A SMP Al Baitul Amien *Full Day School* Jember. Siswa dengan kepercayaan dirinya tinggi sebanyak 13 dari 23 siswa, setelah diberi tindakan layanan pada siklus I tingkat kepercayaan diri siswa meningkat menjadi 74 % dengan jumlah 10 siswa yang tingkat kepercayaan dirinya tinggi, namun belum dinyatakan berhasil karena besar persentase kepercayaan diri siswa pada siklus I masih di bawah ketetapan yang ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar 83 % dari indikator keberhasilan, oleh karena itu penelitian dilanjutkan pada siklus II



**Gambar 1. Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa**

Berdasarkan hasil layanan konseling kelompok siklus II, persentase pada siklus II mencapai 96% dari 23 siswa yang kepercayaan dirinya tinggi dan dinyatakan tuntas karena melebihi batas ketuntasan

yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 83%, sehingga pada penelitian ini tidak perlu dilanjutkan pada siklus III, dan siswa yang tingkat kepercayaan dirinya sedang, maka tindakan lanjutannya adalah dengan diikuti kegiatan layanan konseling kelompok diluar penelitian.

### **Pembahasan**

Perasaan rendah diri mengakibatkan seseorang menjadira ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Rendah diri mengakibatkan terhambatnya aktifitas sehari-hari, orang yang seperti ini perlu mendapatkan bantuan. Tujuan penelitian ini adalah membantu siswa dengan perasaan rendah diri dengan melaksanakan layanan konseling kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan hal yang sama (Syahputra, 2019; Yunita, 2020). Layanan konseling kelompok memiliki efek yang positif terhadap anggota. Anggota didorong untuk aktif menyatakan pendapat, mengungkapkan masalah dan menerima saran. Meski demikian pada siklus ke I, siswa kurang paham terhadap kegiatan konseling kelompok, sehingga siswa masih ragu-ragu dan kurang aktif dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.

Peningkatan kepercayaan diri siswa mulai muncul setelah siklus ke II dengan muncul indikator yang menunjukkan bahwa siswa telah percaya diri. Indikator meningkatnya percaya diri siswa yaitu

terjalin hubungan yang hangat, saling menerima, saling pengertian, saling mempercayai, saling mendukung, dan saling menghargai, sehingga setiap anggota kelompok merasa bahwa kebutuhan psikologisnya terpenuhi, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri, bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan untuk menjadi lebihindependen dan mandiri (Suhardita, 2011; Syahputra, 2019).

Penelitian ini tidak terhindar dari berbagai keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu, instrumen yang digunakan berupa angket yang dikembangkan oleh peneliti, belum mendapatkan pengujian jika digunakan dengan sampel yang berbeda. Kedua yaitu metode analisis yang digunakan yaitu deskriptif statistik, maka hasil perubahan diamati dari perubahan rata-rata sampel. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk memperbaiki metode dan kekurangan penelitian ini sangat dianjurkan.

### **PENUTUP**

Perasaan rendah diri dapat menghambat berbagai aktifitas sehari-hari. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bantuan yang dianjurkan untuk membantu siswa yang mengalami rendah diri. Kekuatan dari layanan konseling kelompok terdapat pada dinamika kelompok dengan aktifitas aktif menyatakan pendapat, mengungkapkan masalah dan menerima saran dari anggota kelompok lain.

### **REFERENSI**

Dewantari, T., & Masya, H. (2018). Hubungan Keterampilan Sosial dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta. *KONSELI:*

- Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 165-170.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.
- Fenti, Y. A. (2020). Hubungan Antara Perilaku Bullying Dengan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Maria Assumpta Klaten (*Doctoral dissertation, Universitas Widya Dharma Klaten*).
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Masfurah, R., Bahri, S., & Fajriani, F. (2018). Pengembangan Media Dagdusi Dancer (Dadu Gambar Dua Dimensi Dan Cermin) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*, 3(2).
- Permata, T. R. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Prodi D III Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100-111.
- Siregar, N. (2019). Meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik psikodarma pada siswa kelas VIII-2 MTs. EX PGA Proyek UNIVA Medan (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*).
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Edisi khusus*, 1, 127-138.
- Suryani, C. D. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 252-269.
- Syahputra, H. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IIS 1 Man 3 Medan (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*).
- Yaqin, N. (2016). Manajemen Lembaga Pendidikan Islam. Madinah: *Jurnal Studi Islam*, 3(2), 93-105.
- Yunita, Y. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261-267.