JURNAL

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING TO THE INCREASING OF STUDENTS SELF CONFIDENCE ON THE ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMA 6 KEDIRI ON ACADEMIC YEAR 2016-2017

Oleh:

ABDUL HAMID

12.1.01.01.0156

Dibimbing oleh :

1. **Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd**
2. **Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi**

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Abdul Hamid
NPM	: 12.1.01.01.0156
Telepun/HP	: 085708427722
Alamat Surel (Email)	: ah0397830@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2016-2017
Fakultas - Program Studi	: FKIP - Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui

Kediri, Januari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd	Vivi Ratnawati. S,Pd., M.Psi	Abdul Hamid
NIDN. 07160462	NIDN. 07280383	12.1.01.01.0156

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

ABDUL HAMID
12.1.01.01.0156
FKIP – Bimbingan dan Konseling
ah0397830@gmail.com
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd dan Vivi Ratnawati, S,Pd., M.Psi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan pada Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kediri, siswa yang mengalami kurangnya percaya diri yaitu ragu-ragu saat berbicara di depan kelas, diam saat ditunjuk untuk maju di depan kelas, takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi kelompok sehingga mereka cenderung diam dan pasif. Akibatnya mereka cenderung menutup diri, canggung menghadapi orang, menghindari situasi komunikasi, dan lebih memilih untuk menyendiri. Diharapkan dalam penelitian ini konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design.* Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test.* Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket rasa percaya diri. Sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling* adalah siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri yang berjumlah 8 siswa yang percaya dirinya rendah. Penelitian ini melakukan proses konseling sebanyak enam kali. Hasil analisis data menunjukkan nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (-6,275 ≥ 2,365) pada taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri. Saran dari penelitian ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kata kunci: konseling kelompok, rasa percaya diri

I. LATAR BELAKANG

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 percaya terhadap dirinya (Surya H, 2007). Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar.

Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Mereka cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi dan lebih memilih untuk menyendiri. Mereka cenderung takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Pada fakta yang ada di lapangan, kondisi kepercayaan diri siswa berbeda-beda.

Peneliti menjumpai siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Kediri ada beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk untuk maju di depan kelas, contohnya pada saat mempresentasikan hasil pekerjaannya terkait dengan tugas. Adapun gejala yang lain seperti takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi kelompok. Pada diskusi kelompok inilah mereka cenderung diam dan pasif. Beberapa siswa tersebut saat ujian cenderung bertanya kepada teman yang ada disamping kanan, kiri, depan, dan belakang dari tempat anak tersebut duduk. Seperti yang dikemukakan oleh (Soekarno dkk dalam Rohayati, 2011) gejala tidak percaya diri saat menghadapi tes ditunjukan dengan timbulnya rasa cemas, gugup, dan keluar keringat dingin. Setelah peneliti mendapat informasi seperti itu, peneliti membuktikannya dengan melihat aktivitas siswa dari jendela kelas, selain itu penulis juga duduk di bangku paling belakang saat siswa melakukan proses kegiatan belajar. Gejala-gejala yang tampak dari beberapa siswa tersebut dapat peneliti lihat.

Ohlsen (dalam Budi Astuti, 2012) menyatakan bahwa interaksi dalam konseling kelompok mengandung banyak unsur terapeutik yang paling efektif apabila seluruh anggota kelompok memandang kelompoknya sebagai kelompok yang menarik, merasa diterima oleh kelompoknya, menyadari apa yang diharapkan dari para anggota kelompok dan apa yang dapat diharapkannya dari orang lain, merasa sungguh-sungguh terlibat, merasa aman sehingga mudah membuka diri, menerima tanggung jawab, bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu konseli lain untuk berbuat sikap yang sama, menghayati partisipasinya sebagai anggota kelompok sehingga memiliki makna dalam dirinya,

berkomunikasi sesuai dengan isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain, bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih memahami akan kekuatan dan kelemahannya, mengalami rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi ketegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri, dan bersedia mentaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok. Sehingga untuk meningkatkan rasa percaya diri tersebut peneliti menggunakan layanan konseling kelompok.

Winkel (2013) menyatakan:

> kelompok adalah kumpulan sejumlah orang. Meskipun suatu kelompok terdiri dari sejumlah orang, tetapi kelompok bukan sekedar kumpulan sejumlah orang. Sejumlah orang yang berkumpul ini baru merupakan "lahan" bagi terbentuknya kelompok.

Sementara itu, (Shertzer & Stone dalam Budi Astuti, 2012) melengkapi tujuan konseling kelompok melalui pernyataannya berikut tujuan yang paling fundamental dari pengalaman diadakannya konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan-perasaan anggota kelompok terhadap permasalahan para anggota kelompok dan membantunya menuju pada pemahaman terhadap penyebab permasalahannya. Jadi dapat disimpulkan tujuan dari layanan konseling kelompok ialah membantu konseli menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, berkembang untuk lebih menerima diri sendiri, belajar berkomunikasi dengan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan sesama atau lawan jenis, belajar untuk memberi dan menerima, menjadi peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, dan meningkatkan kesadaran diri sehingga akan merasa lebih bebas dan tegas dalam memilih.

Dengan menyadari gejala-gejala atau kenyataan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil judul "pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri tahun pelajaran 2016-2017".

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental untuk mengetahui hubungan kausal (sebab akibat) antara 2 variabel yaitu variable terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri dan variabel bebas yang digunakan adalah konseling kelompok. Dengan menggunakan rancangan *one group*

pretest-posttest design dengan melakukan pengukuran pada 1 kelompok subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 300 siswa. Peneliti mengambil populasi kelas XI karena sejauh observasi yang telah peneliti lakukan, kelas XI masih banyak siswa yang rasa percaya dirinya perlu ditingkatkan. Dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan pengukuran dengan angket rasa percaya diri kepada siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 pada sekolah tersebut yang terdiri dari 62 siswa sebagai hasil *pretest* dan mencari siswa yang perlu ditingkatkan percaya dirinya untuk diberikan perlakuan. Setelah angket *pretest* dianalisis didapat 8 siswa yang memiliki nilai *pretest* rendah maka dilakukan perlakuan konseling kelompok oleh konselor. Setelah perlakuan diberikan oleh konselor, 8 siswa tersebut diberikan *posttest* dengan angket rasa percaya diri yang sama dengan *pretest* untuk mengukur apakah setelah adanya perlakuan rasa percaya diri siswa meningkat. Setelah dilakukan *posttest*, peneliti menganalisis hasil penelitian dengan menggunakan teknik *analisis paired sample t-test* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil perhitungan hipotesis menunjukkan bahwa t_{hitung} yang didapat adalah sebesar -6,275 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Dengan pengambilan kriteria hipotesis sebagai berikut: jika sig < 0,05 maka H_0 ditolak, atau jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima. Dapat diketahui pula t_{tabel} dengan df = 7 yaitu 2,365. Kesimpulannya t_{hitung} -6,275 $\geq$ t_{tabel} 2,365 maka H_a diterima sehingga ada pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri tahun pelajaran 2016-2017.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Sayekti (2013) tentang konseling kelompok untuk meningkatkan kompetensi sosial siswa pada siswa SMK Negeri 2 Karanganyar. Rendahnya tingkat kompetensi sosial, mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kompetensi sosial siswa adalah dengan menerapkan konseling kelompok. Hasil penelitian yang dilakukan Sayekti yaitu konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial siswa, yang dilihat dari *mean rank posttest* lebih besar dari mean *rank pretest* yang menunjukkan bahwa kompetensi sosial siswa meningkat setelah adanya konseling kelompok. Menurut Sayondari, dkk (2014)

rasa percaya diri dapat ditingkatkan juga dengan adanya diskusi kelompok dengan melibatkan beberapa orang untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri seperti teman. Saran dari penelitian ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, B. 2012. *Konsep Dasar Konseling Kelompok.* Jurnal. Dipublikasikan. Yogyakarta: BK UNY.

Rohayati, I. 2011. *Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.* 1. (Online), tersedia: 36-ICEU_ROHAYATI, diunduh 12 November 2015.

Sayekti, E.D. 2013. *Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan KompetensiI Sosial Siswa SMK Negeri 2 Karanganyar Tahun Pelajaran 2012/2013*. (Online), tersedia: url-eprints.ums.ac.id2743712Naskah_Publikasi.pdf, diunduh 2 November 2016.

Sayondari, P.N. 2014. *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. 2 (1). (Online), tersedia: portalgaruda.org/article.php?article=129637&val=4066, diunduh 12 November 2015.

Surya, H. 2005. *Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta: Gramedia.

Winkel, W.S. & Hastuti, S. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.