

The Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Students Self-Confidence Problems

Aisyah Ramadhani Kusumawati, Fausia Rahma Sa'adah, Meiranda Ayu Nuraini, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
aisyahrk@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

This study aims to collect and analyze various articles that discuss the effectiveness of group counseling services in order to increase students' self-confidence. The implementation of group counseling in schools is expected to overcome the problems of students' insecurity they experienced. Based on the analysis results of all the journal articles collected, the researcher found several approaches that could be used to overcome these problems, namely the Gestalt approach, client-centered, Adlerian, and cognitive behavioral therapy (CBT). There are several counseling techniques that can be used by school counselors to help sustain the group counseling process, including self-instruction techniques, group games, modeling, homework, humor, role-playing, self-talk, assertive training, operant conditioning, psychodrama, cognitive restructuring, self-management, role play, and experiential learning.

Keywords: *group counseling, self-confidence, student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun dan menganalisis berbagai artikel yang membahas mengenai efektivitas layanan konseling kelompok guna meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. Terselenggaranya konseling kelompok di sekolah diharapkan dapat mengatasi problematika rasa percaya diri peserta didik yang sedang dihadapinya. Berdasarkan hasil analisis keseluruhan artikel jurnal yang dikumpulkan, peneliti menemukan beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi problematika tersebut, yaitu pendekatan Gestalt, *client centered*, Adlerian, dan *cognitive behavior therapy*. Adapun beberapa teknik konseling yang dapat dimanfaatkan guru BK/konselor untuk membantu keberlangsungan proses konseling kelompok, antara lain teknik *self-instruction*, permainan kelompok, *modelling*, *homework*, humor, bermain peran, *self-talk*, *assertive training*, pengkondisian operan, psikodrama, restrukturisasi kognitif, *self-management*, *role play*, dan *experiential learning*.

Kata kunci: konseling kelompok, kepercayaan diri, peserta didik



PENDAHULUAN

Pada proses pendidikan, peserta didik akan mendapatkan pengalaman dari pembelajaran. Harapannya peserta didik memiliki kepercayaan diri dari proses pembelajaran yang dilakukan supaya mendapatkan kompetensi lulusan dengan tingkat kepercayaan yang tinggi. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap kompetensi individu (Syabrus, 2019). Percaya diri ialah merupakan sebuah perasaan yakin mengenai kemampuan diri untuk menggapai sebuah kesuksesan dengan usaha sendiri, serta mengembangkan nilai positif untuk dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga mampu tampil yakin dan tenang dalam menghadapi segala sesuatu (Angelis dalam Fitri dkk, 2018). Rasa percaya diri dicerminkan dalam penerimaan kegagalan diri dan melewati perasaan kecewa yang diperoleh dalam sekejap (Krishna dalam Amri, 2018). Pada fase remaja salah satu aspek penting kepribadian yang harus dimiliki adalah kepercayaan diri. Remaja dapat menghargai dirinya sendiri, serta mempunyai kesanggupan dalam menjalani hidup dan menentukan suatu keputusan bagi dirinya (Yendi, F.M., dkk., 2013).

Peserta didik dengan rasa kepercayaan diri yang baik, mampu mendorong ataupun memberi stimulus kepada dirinya sendiri untuk bertindak tanpa disertai keraguan, sehingga akan tumbuh menjadi sosok pribadi yang kuat dan tidak mudah dipengaruhi oleh hal luar. Menurut Hakim (dalam Vandini, 2016) mengungkapkan bahwa dalam memiliki rasa kepercayaan diri harus dilakukan usaha-usaha untuk mengembangkannya dalam diri peserta didik, sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri tidak tampak begitu saja akan tetapi diperoleh melalui proses-proses tertentu yang nantinya akan membentuk rasa kepercayaan diri. Maka dari itu kepercayaan diri harus terus dilatih oleh peserta didik remaja agar memunculkan kebermanfaatannya dalam kehidupannya. Setelah kepercayaan diri peserta didik terbentuk maka selanjutnya akan lahir keunggulan-keunggulan tertentu, pemahaman individu terhadap keunggulan yang dimiliki, sehingga menghasilkan kepercayaan yang kuat, pemahaman yang baik serta reaksi positif dalam menghadapi kelemahan yang dimilikinya, dan pengalaman untuk menjalani hidupnya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.

Hikmah (2016) mengungkapkan bahwa peserta didik yang pesimis merupakan individu yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah. Hal ini kerap kali dialami oleh peserta didik dengan rentan usia 12 – 19 tahun dimana mereka sedang menginjak di sekolah menengah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Syabrus (2019), menunjukkan beberapa peserta didik yang tidak percaya diri, ditandai oleh tidak beraninya mengemukakan pendapat, baik dalam proses belajar maupun dinamika kelompok kerja. Peserta didik yang mempunyai perasaan ragu ketika berargumentasi, seringkali disebabkan oleh pikiran negatif yang menguasai dirinya. Padahal dapat diketahui bahwa, kepercayaan diri berpengaruh terhadap kompetensi seseorang, yang mana pada peserta didik akan berpengaruh pada kompetensi dirinya dalam menghadapi tingkat sekolah lanjutan maupun dalam dunia pekerjaan.

Berdasarkan fakta kondisi di atas, maka perlu adanya upaya menaikkan kepercayaan pada diri sendiri, khususnya peserta didik. Upaya peningkatan rasa percaya diri bisa melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya ialah dengan memanfaatkan konseling kelompok. Melalui layanan konseling dengan dinamika kelompok, peserta didik diajak secara bersama-sama untuk mengusulkan pendapat mengenai suatu hal dan merundingkan isu atau narasi yang penting (Luddin dalam Yulihastuti, 2019). Peserta didik dapat berperan

secara aktif ketika diskusi atau menyampaikan pendapatnya dalam kelompoknya. Peserta didik yang memperoleh layanan konseling akan memiliki tingkat percaya diri yang lebih ketika bersosialisasi dan bereaksi ketika berada di sekolah (Irdanelli, I., et al., 2015).

Melalui penjelasan di atas, dapat disebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting kepribadian pada masa perkembangan peserta didik. Upaya yang dapat guru BK lakukan untuk mengembangkan rasa percaya pada diri peserta didik ialah dengan memanfaatkan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah konseling kelompok. Melihat dari urgensi tingkat percaya diri pada peserta didik dan keterkaitan peran bimbingan dan konseling guna meningkatkan kepercayaan diri, membuat peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok guna meningkatkan rasa kepercayaan pada diri peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penilaian kualitas jurnal yang telah dihimpun, maka dapat ditemukan jurnal yang mengulas tentang permasalahan kepercayaan diri pada peserta didik sejumlah 22 artikel jurnal dalam rentang waktu sepuluh tahun antara tahun 2012 hingga 2021. Dari 22 artikel jurnal yang dihimpun, semua menggunakan strategi layanan konseling kelompok guna mengatasi problematika kepercayaan diri yang dialami oleh peserta didik. Selain itu, sebanyak 15 artikel jurnal memuat penerapan berbagai teknik dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok yang berlangsung.

Hasil data yang telah didapatkan, menunjukkan adanya permasalahan kepercayaan diri pada peserta didik. Kepercayaan diri menjadi satu dari sekian aspek penting dalam perkembangan peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik hadir seiring bertambahnya usia, terutama pada fase remaja, yang dapat berakibat masalah dalam berbagai bidang. Namun, terdapat cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi problematika tersebut, satu diantaranya melalui layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan berbagai teknik konseling seperti *teknik self-instruction*, *purpose sampling*, permainan kelompok, *modelling*, *home work*, humor, bermain peran, *assertive training*, pengkondisian operan, psikodrama, *self-management*, *role play*, *experiential learning*, dan *self-talk*.

Afiatin, dkk (1994) mengemukakan bahwa permasalahan yang banyak dialami para remaja ialah kurangnya rasa percaya diri. Peningkatan kepercayaan diri remaja membutuhkan bantuan dari orang-orang di sekitar peserta didik yang mereka percayai untuk memberikan dorongan keberanian dalam mengambil keputusan atau menjadi pihak yang dianggap dapat memperkuat dirinya (Natawidjaja, 1987). Dengan kata lain, peningkatan kepercayaan diri membutuhkan bantuan dari orang lain. Individu memerlukan orang lain sebagai penguat keputusan. Permasalahan kepercayaan diri yang terjadi pada fase remaja merupakan problematika yang dialami oleh peserta didik jenjang sekolah menengah. Hal ini tentunya menjadi topik yang perlu mendapat perhatian khusus untuk diberikan layanan bimbingan dan konseling di bidang pribadi/sosial. Peningkatan kepercayaan diri yang memerlukan bantuan orang lain, dapat disiasati melalui pemberian layanan konseling kelompok. Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mendiskusikan berbagai rahasia yang mereka simpan, dimana peserta didik secara bebas menyampaikan pendapatnya karena situasi yang dirancang dengan sistematis, sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman (Marjanti, 2015).

Juntika (2005:21) menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah sebuah bantuan yang ditujukan untuk peserta didik melalui dinamika kelompok dengan sifat pencegahan dan pengentasan, serta memudahkan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Suasana hubungan yang hangat, saling menerima, percaya, menghargai dan mendukung satu sama lain, membuat setiap anggota kelompok merasa terpenuhi akan kebutuhan psikologisnya. Hal tersebut dicerminkan dalam kegiatan sehari-hari, seperti meningkatnya keberanian peserta didik dalam diskusi kelompok, mampu memulai interaksi dengan teman sebaya dan aktif dalam kegiatan tanya jawab bersama guru. Disamping itu, konseling kelompok membuat peserta didik mulai lebih terbuka terhadap orang lain. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang sedang dialami peserta didik dengan dinamika kelompok (Sukardi, 2003:54).

Untuk mencapai efektivitas layanan, konseling kelompok diperoleh tidak secara *instan* dalam satu kali pertemuan. Layanan konseling kelompok dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan sesuai dengan kesepakatan anggota kelompok hingga permasalahan dianggap telah menemukan alternatif pemecahan masalah. Satu sesi konseling kelompok berdurasi sekitar 60 hingga 90 menit. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri, apabila durasi pelaksanaan konseling kelompok disesuaikan dengan situasi dan kondisi, serta keputusan anggota kelompok.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan diselenggarakannya konseling kelompok oleh guru BK, mampu untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan hasil penelitian melalui seleksi terhadap artikel jurnal yang telah dihimpun, ditemukan beberapa peserta didik mempunyai rasa percaya diri rendah, meskipun rasa percaya diri penting dalam pertumbuhan peserta didik. Untuk mengatasi problematika tersebut dapat diselenggarakan layanan konseling dengan memanfaatkan berbagai teknik konseling seperti teknik *self-instruction*, permainan kelompok, *modelling*, *homework*, humor, bermain peran, *assertive training*, pengkondisian operan, psikodrama, restrukturisasi kognitif, *self-management*, *role play*, *experiential learning*, dan *self-talk*. Melalui konseling kelompok akan muncul suasana hubungan yang hangat, saling menerima, percaya, menghargai dan mendukung satu sama lain, sehingga membuat setiap anggota kelompok merasa terpenuhi akan kebutuhan psikologisnya. Agar dapat merasakan manfaat dari layanan konseling kelompok dan memastikan bahwa permasalahan yang dialami telah tuntas maka disarankan untuk menyelenggarakannya dalam beberapa sesi pertemuan sesuai dengan kesepakatan anggota kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., dkk. (1994). Analisis Kebutuhan Tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya. Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Rafflesia*, 3(2), 156-170.

- Fitri, E., dkk. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Hikmah, A. U. (2016). Larangan Perkawinan Adat Geyeng Perspektif Hukum Islam (Studi kasus di Desa Ngadi Kec. Mojo Kab. Kediri).
- Irdanelli, I., et al. (2015). *Effectiveness Of Group-Guidance To Increase Student's Self Confident*. *Konselor*, 4(2), 66–75. <https://doi.org/10.24036/0002015046458207>
- Juntika, N. A. (2005). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Refika Aditama.
- Marjanti, S. (2015). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Universitas Maria Kudus.
- Natawidjaja, R. (1987). Pendekatan - pendekatan Dalam Penyuluhan Kelompok. CV. Diponegoro, Bandung.
- Sukardi. (2003). Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Alfabeta.
- Syabrus, H. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mencapai Standar Kompetensi Lulusan SMK Jurusan Tata Niaga. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 20-32.
- Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3).
- Yendi, F. M., dkk. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 109-114.
- Yulihastuti, N. K. (2019). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Perencanaan Studi Lanjut Pada Siswa. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 15(2), 147-158.