

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Adimas Ahmad Siswadi¹, Fahmi Ulumudin²

¹ adimasahmad4@gmail.com, ² fahmiulumudin30@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan satu bagian yang tidak bisa lepas dari para siswa di sekolah. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor pendukung bagi siswa dalam mewujudkan cita-citanya. Siswa yang percaya diri, juga mempunyai beberapa sikap diantaranya antusias, belajar dengan sungguh-sungguh mempunyai motivasi yang tinggi, dan tidak gampang menyerah. Berdasarkan hasil penelitian yang ada, bahwa pelaksanaan konseling kelompok sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sesuai dengan tahap-tahap dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, pada tahap pembentukan siswa mengetahui tujuan dilaksanakannya konseling kelompok, mengikuti arahan yang disampaikan oleh peneliti dan ikut berpartisipasi aktif terhadap kegiatan konseling kelompok.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Konseling Kelompok.

PENDAHULUAN

Menurut Sriyono, (2017) pada hakikatnya pendidikan merupakan usaha untuk membantu mengembangkan potensi yang melekat pada peserta didik. Hal ini didasarkan pada Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Pasal 1 Ayat 1), yaitu: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, diantaranya: siswa, tujuan, dan guru. Proses belajar mengajar merupakan suatu rangkaian antara siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan belajar. Namun dalam kenyataannya, untuk mencapai tujuan proses belajar

mengajar yang baik terdapat rintangan yang harus dihadapi. Salah satu hambatan yang terjadi adalah masalah sosial. Masalah ini timbul sebagai akibat dari siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri.

Prayitno (2004:2) menjabarkan bahwa konseling kelompok tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi, utamanya dalam komunikasi. Konseling kelompok fokusnya pada pembahasan masalah pribadi siswa yang anggotanya tidak melebihi 8 siswa. Kepercayaan diri dianggap penting dalam pengembangan kemampuan interaksi seseorang, sebagaimana Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte (2006:132) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu untuk merasa mempunyai kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan nilai positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan yang dihadapinya. Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk meraih masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai salah satu metode yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau klarifikasi mengenai suatu fenomena. Jadi dalam karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif karena sebagian besar informasi didapat dari fakta-fakta masalah-masalah anak yang kepercayaan dirinya kurang dan mengapa tekniknya dengan menggunakan konseling kelompok? karena dengan konseling kelompok anak akan merasa yakin untuk meningkatkan kepercayaan dirinya secara optimal pada setiap tahapnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok menurut Agdiyanti, (2018) adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama melalui dinamika kelompok

mendapatkan berbagai bahan dari teman kelompoknya terutama dari guru pembimbing dan membahas bersama-sama pokok bahasan tertentu. yang berguna sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial. Tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi anggota kelompok serta terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

Sedangkan Nurihsan (2006:24) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamikanya terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi. Individu dalam konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang tidak tepat.

Bentuk dan tahapan pelaksanaan kegiatan konseling dalam mengembangkan kemampuan individu dalam mengutarakan masalah yang dialaminya memiliki beberapa tahap adapun tahap pelaksanaan konseling kelompok menurut Namora Lumongga Lubis (2011:213), adalah: 1) Prakonseling, 2) Tahap permulaan, 3) Tahap transisi, 4) Tahap kerja, 5) Tahap akhir dan 6) Tahap pasca-konseling.

Prayitno (2004:18) lebih lanjut menjelaskan bahwa tahap penyelenggaraan dalam layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan layanan yaitu : Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan, dan Tahap Pengakhiran.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri menurut Agdiyanti, (2018) adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif sdam memiliki peran agar peserta didik mampu hidup bersosial. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik dengan teman sebaya atau lingkungan sekolahnya. Percaya diri pada dasarnya keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan dirinya.

Kemampuan peserta didik dalam mengutarakan suatu pendapat ataupun argumen merupakan salah satu contoh kepercayaan diri yang dapat diamati, sehingga akan memudahkan peserta didik dalam bermasyarakat atau interaksi sosial. Percaya diri adalah campuran antara pikiran dan perasaan ridha dari siswa, dengan kata lain bahwa siswa sangat rela terhadap

dirinya sendiri. Begitu juga dengan siswa yang mempunyai keinginan untuk mencapai identitas diri, hal ini didorong oleh rasa ingin diakui oleh orang lain dengan cara menonjolkan diri dalam kegiatan positif yaitu dengan cara mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa, seperti kesenian. Percaya diri akan menjadikan siswa hidup sehat, cerdas, kuat jiwa, rendah hati, lapang dada dan tenang.

Menurut Mafirja, Mafirja & Ibda, (2018) Seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna yang memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerjasama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Rasa percaya diri yang dimilikinya akan mendorong untuk menyelesaikan setiap aktivitas yang baik. Dalam waktu yang singkat, dia akan muncul sebagai sosok yang disegani dikalangan masyarakat. Sedangkan Hendra Surya (2007:1) mengatakan rasa tidak percaya diri merupakan sikap yang paling merugikan dan menunjukkan ketidak cakapan seseorang. Takut salah, takut mengalami kegagalan, dan dada yang berdebar-debar yang diiringi oleh perasaan tidak tenang atau resah sebelum melakukan suatu tindakan, perbuatan atau kegiatan. Rasa tidak percaya diri telah menyita banyak dan menghabiskan banyak energi sehingga menyebabkan siswa sering tidak berhasil. Mengurungkan niat untuk melakukan kegiatan atau tidak dapat mengambil suatu keputusan karena ragu-ragu.

Rahmat (Mafirja, Mafirja & Ibda, (2018)) menyatakan bahwa cara meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan tetap memberikan motivasi kepada individu, kemudian meyakinkan individu bahwa harus tetap memiliki fondasi yang kuat dalam menetapkan suatu keputusan, kemudian membebaskan individu dari belenggu rendah diri, kemudian mempertahankan dan memupuk kepercayaan diri yang mulai muncul serta tetap mengokohkan kepercayaan diri yang telah terbentuk pada pribadi individu agar kepercayaan diri tersebut tidak lagi berkurang dan terus tetap berkembang. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, bahwa pelaksanaan konseling kelompok sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sesuai dengan tahap-tahap dalam konseling

kelompok yaitu tahap pembentukan, pada tahap pembentukan siswa mengetahui tujuan dilaksanakannya konseling kelompok, mengikuti arahan yang disampaikan oleh peneliti dan ikut berpartisipasi aktif terhadap kegiatan konseling kelompok. Tahap peralihan pada tahap peralihan ini merupakan tahap penghubung antara tahap pembentukan menuju pada tahap kegiatan. Tahap kegiatan, pada tahap kegiatan siswa saling menceritakan masalah yang mereka hadapi dan rasakan tentang kurangnya rasa percaya diri, sehingga setiap siswa saling terbuka untuk memberikan masukan dan pemahaman kepada sesama teman mereka. Dan tahap pengakhiran, pada tahap pengakhiran siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok yang dilakukan serta mereka menjadi yakin untuk meningkatkan kepercayaan diri lebih optimal.

REFERENSI

- Achmad Juntika Nurihsan ,2006. *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Agdiyanti, V. (2018). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018.
- Mafirja, S., Mafirja, F. I. S., & Ibda, F. (2018). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI MAN DARUSSALAM ACEH BESAR. *Intelektualita*, 4(1).
- Sriyono, H. (2017). Efektifitas Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 4(1).

Rintyastini, Yulita dan Suzy Yulian Charlotte S. 2006. Bimbingan dan Konseling SMP Kelas VIII. Jakarta: Erlangga