

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS VII SMPN 3 CIMAH

Neng Syifi Munawaroh¹, Ika Mustika², Devy Sekar Ayu Ningrum³

¹ syifi.neng@gmail.com, ² mestikasajah@ikipsiliwangi.ac.id, ³ devysekar@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This research was conducted to determine the effectiveness of group counseling services using client centered techniques to increase the self-confidence of class VII students at SMPN 3 Cimahi. Student self-confidence is very important to encourage students to develop their potential. This research uses a quantitative and qualitative approach called mixed methods. The research design used was one group pretest posttest design. The sampling technique was carried out by purposive sampling. The sample for this research was 6 students who had low self-confidence. The measuring instruments used are a questionnaire regarding self-confidence which has been tested by experts and a self-confidence scale which has been tested for validity and reliability. The results of the research that has been carried out show that this research is effective in increasing students' self-confidence, because the n-gain test results were 82.2% which is included in the effective category. So providing group counseling services using client centered techniques is effective in increasing student self-confidence.

Keywords: Confidence, Group Counseling, Client Centered

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik client centered untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII di SMPN 3 Cimahi. Percaya diri siswa ini sangat penting untuk mendorong siswa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang disebut metode campuran. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Sampel penelitian ini yaitu siswa yang memiliki percaya diri rendah sebanyak 6 siswa. Alat ukur yang digunakan ialah angket mengenai percaya diri yang sudah diuji ahli dan skala percaya diri yang telah diuji validitas dan realibilitasnya. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penelitian ini efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa, karena hasil uji n-gain sebesar 82,2% yang termasuk dalam kategori efektif. Sehingga pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik client centered efektif meningkatkan percaya diri siswa.

Kata Kunci: Percaya Diri, Konseling Kelompok, Client Centered

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang dilewati setiap individu untuk melewati perkembangan hidupnya. Santrock menyatakan bahwa di dalam masa remaja ini terjadi proses peralihan, yang dimana perkembangan ini melibatkan perubahan-perubahan pada diri individu, seperti perubahan fisik, perubahan biologis, perubahan sosio-emosional, dan perubahan kognitif. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang penting juga dalam masa perkembangan remaja. Surya mengatakan bahwa percaya diri ini salah satu bagian yang penting dari perkembangan kepribadian pada individu dan sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku (Rais. M. R, 2022). Di dalam masa remaja ini, biasa para remaja mempunyai sifat yang labil. Biasanya memiliki sifat plin-plan bingung terhadap suatu pilihan. Selain itu juga seorang remaja biasanya sering mengikuti teman sebayanya dibanding dengan pilihan dirinya sendiri. Maka dapat dikatakan bahwa remaja ini memiliki percaya diri rendah karena menganggap pilihan dirinya itu tidak sesuai. Remaja juga merupakan masa dimana para individu untuk mencari jati dirinya.

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas, sehingga merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, dan juga memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya (Syam & Amri, 2017). Menurut Albert Bandura kepercayaan diri merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri individu dalam menyatakan dan menggerakkan motivasi dan semua sumber daya yang dibutuhkan dan memunculkannya dalam tindakan yang sesuai dengan tuntutan tugas.

Memiliki rasa percaya diri yang tinggi ini juga merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian pada individu, karena akan membuat individu merasa optimis. Dengan memiliki rasa optimis akan mempunyai pengaruh bagi perkembangan kepribadian yang sedang dijalannya (Asiyah, 2019). Menurut Willis (Dewanti, 2014) kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang itu mampu menyelesaikan masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Fatimah mengatakan bahwa kepercayaan diri ialah sikap positif dimana seorang individu memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian

yang positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. (Mirhan, 2016)

Fenomena yang ditemukan peneliti pada saat proses penelitian yaitu masih banyaknya peserta didik yang menunjukkan sikap percaya diri yang rendah, seperti misalnya malu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, tidak berani maju ke depan kelas. Hal ini sejalan dengan aspek percaya diri yaitu optimis. Jika siswa memiliki percaya diri yang tinggi, siswa mungkin akan merasa optimis atau berani untuk maju ke depan. Selain itu siswa takut untuk menjawab karena takut salah, tidak berani untuk mengungkapkan gagasannya, peserta didik juga selalu terdiam ketika ditanya, ketika ditunjuk oleh guru pun selalu menolak karena tidak percaya diri. Hal ini sejalan dengan aspek percaya diri yaitu kemampuan diri, yang dimana siswa apabila memiliki percaya diri tinggi ia akan berani mengungkapkan pendapat atau gagasannya dan yakin atas kemampuan yang dimiliki. Ketika siswa mencoba menjawab pertanyaan dan memberanikan diri untuk maju ke depan ternyata siswa tersebut salah menjawab dan temannya menyoraki. Sehingga dari situlah siswa tidak percaya diri dan tidak ingin maju kedepan kelas lagi dan tidak ingin menjawab pertanyaan.

Hal ini sejalan juga dengan aspek percaya diri yaitu objektif, dimana siswa ini seharusnya tetap berpikir positif dan bersikap tenang, tetapi justru siswa pesimis dan menyerah. Hal tersebut dapat menghambat proses pembelajaran di kelas seperti menghambat pemahaman materi. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Pratama mengatakan bahwa remaja yang kurang percaya diri sering kali merasa ragu untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas seperti bertanya atau berdiskusi. Hal ini dapat menghambat pemahaman materi pelajaran dan kesempatan untuk memperoleh klarifikasi atas hal-hal yang belum dimengerti. (Pratama, A. Y., Rahmawati, N. D., 2020). Salah satu usaha yang tepat untuk meningkatkan terhadap percaya diri siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling sehingga bisa mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berharap dapat membantu siswa untuk meningkatkan percaya dirinya. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Client Centered untuk Meningkatkan Percaya Diri pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Cimahi”.

METODE

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dan kualitatif atau biasa disebut *mix methode research*. Creswell & Plano Clark (2015) mengatakan bahwa *mixed methods research design* atau metode campuran merupakan suatu prosedur dalam mengumpulkan, menganalisis, dan “mencampur” metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk memahami permasalahan dalam penelitian (Azhari, D. S., 2023). Di dalam penelitian dengan menggunakan *mix methode* terdapat 2 model, yaitu *sequential* (berurutan) dan *concurrent* (campuran).

Model *sequential* merupakan salah satu prosedur penelitian, dimana peneliti menggabungkan hasil penelitian dari suatu metode ke metode yang lain, penggabungan metode ini dilakukan secara berurutan dengan waktu yang berbeda. Sedangkan *concurrent* merupakan suatu penggabungan yang dilakukan dengan cara dicampur dan dilakukan di waktu yang sama. Ada pun desain yang digunakan adalah *Explanatory Sequential Desain*. Menurut Creswell dan Clark (2011), *explanatory sequential* desain dalam penelitian *mix methode* ialah pendekatan dimana penelitian kuantitatif dilakukan terlebih dahulu dan diikuti oleh penelitian kualitatif. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menjelaskan atau memperdalam temuan kuantitatif dengan data kualitatif.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah *one group pretest posttest design*. Desain penelitian ini merupakan suatu rancangan bagaimana penelitian dilakukan. Dalam desain ini, sebelum tindakan maka terlebih dahulu sampel diberikan pretest (tes awal) lalu sesudah itu diberikan posttest (tes akhir). Desain yang digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk meningkatkan percaya diri siswa. Untuk sampel diambil secara *purposive sampel*. Menurut Sugiyono (2016), *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan untuk memilih sampel yang dianggap paling banyak memberikan informasi dan relevan dengan masalah penelitian. Peneliti mengambil sampel sebanyak 6 orang, sesuai dengan kriteria siswa yang memiliki percaya diri rendah. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan alat ukur instrumen penelitian yaitu berupa angket, dengan jumlah 55 pernyataan berdasarkan aspek dan indikator percaya diri dari Lauster (1978). Penilaian untuk masing-masing angket berupa, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini berupa data yang diperoleh dengan menyebarkan kuesioner atau angket pada siswa kelas VII SMPN 3 Cimahi, yang dapat dilihat dari hasil pre-test dan hasil post-test. Berikut perolehan data hasil pre-test dan post-test:

Tabel 1. Hasil Pre-test Siswa

Nama	Skor	Kategori
NQ	145	Sedang
AD	138	Rendah
RP	146	Tinggi
FS	141	Sedang
D	139	Sedang
LA	142	Sedang

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang siswa yang memiliki percaya diri dengan kategori rendah yaitu skor 138, lalu terdapat 4 siswa yang mempunyai percaya diri dengan kategori sedang yaitu dengan skor 145, 141, 139, 142, dan terdapat 1 siswa yang memiliki percaya diri kategori tinggi dengan skor 146.

Tabel 2. Hasil Post-test Siswa

Nama	Skor	Kategori
NQ	180	Tinggi
AD	169	Sedang
RP	174	Sedang
FS	168	Sedang
D	171	Sedang
LA	176	Sedang

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perubahan pada setiap siswa. Ada 1 orang siswa yang memiliki percaya diri dengan kategori tinggi dengan skor 180, lalu terdapat 4 siswa yang mempunyai percaya diri dengan kategori sedang dengan skor 169, 174, 168, 171, dan terdapat 1 siswa yang memiliki percaya diri kategori tinggi dengan skor 176. Sehingga dapat disimpulkan bahwa para siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan.

Selain itu hasil yang diperoleh berupa hasil uji normalitas, uji t, dan uji n-gain. Berikut perolehan yang didapatkan:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Percaya Diri	,173	6	,200*	,941	6	,667
Posttest Percaya Diri	,169	6	,200*	,951	6	,749

Jika dilihat dari tabel diatas bahwa pada data pretest diperoleh hasil sig 0,667 sehingga >0,05 dan pada data posttest diperoleh hasil sig 0,749 sehingga >0,05. Maka data dari pretest dan posttest itu normal.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Percaya Diri	141,8333	6	3,18852	1,30171
Posttest Percaya Diri	173,0000	6	4,56070	1,86190

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa mean pada pretest 141,8 dan pada posttest 173,0 maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan nilai mean.

Tabel 5. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Percaya Diri & Posttest Percaya Diri	6	,715	,110

Dari hasil tabel diatas nilai korelasi dari 6 siswa sebelum dan setelah diberikan layanan diperoleh hasil sebesar 0,715 dengan nilai sig 0,110

Tabel 6. Hasil Uji T

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Percaya Diri - Posttest Percaya Diri	-31,16667	3,18852	1,30171	-34,51281	-27,82052	-23,943	5	,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai T yaitu -23,943 dengan taraf signifikannya 0,000 maka $<0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan dan pengaruh yang diamati bukanlah hasil dari kebetulan.

Tabel 7. Hasil Uji N-Gain

Perhitungan N-Gain Score						
No	Posttest	Pretest	Post-Pre	Skor Ideal (100-Pre)	N Gain Score	N Gain Score (%)
1	180	145	35	35	1	100
2	169	138	31	42	0,7	73,8
3	174	146	28	34	0,8	82,4
4	168	141	27	39	0,7	69,2
5	171	139	32	41	0,8	78,0
6	176	142	34	38	0,9	89,5
Mean	173	141,8	31,2	38,2	0,8	82,2

Jika dilihat dari tabel diatas menunjukkan mean atau nilai rata-rata n gain score 82,2%, maka hal tersebut bisa dikatakan layanan sudah efektif, nilai rata-rata yang didapat ini >76 . Lalu untuk nilai n gain score dapat dikatakan tinggi karena $>0,7$

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik client centered berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri siswa. Sebelum dilakukan layanan biasanya siswa yang memiliki percaya diri rendah itu tidak berani mengutarakan pendapatnya di depan umum atau kelas, tidak percaya diri dengan apa yang siswa miliki, malu untuk berpendapat dan merasa grogi jika maju ke depan kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhanti, T., Supriatna, E., & Ningrum, D. S. A. (2023) mengatakan bahwa biasanya siswa tidak percaya diri itu yang tidak berani untuk tampil di depan umum atau di depan kelas dan kurang mampu menerima kritikan yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Di dalam layanan konseling dengan pendekatan client centered terdapat tiga aspek utama yaitu kesepakatan, pemberian penguatan dan solusi (Hikmah, A. Z., Mustika, I., & Supriatna, E., 2023). Setelah diberikan layanan para siswa mendapatkan solusi atas permasalahannya sehingga siswa menjadi percaya diri dan adanya perubahan. Peneliti melakukan layanan konseling

kelompok dengan teknik client centered pada one group yang beranggotakan 6 orang. Sebelum diberikan perlakuan atau treatment diberikan pretest, lalu melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik client centered, setelah itu diberikan post test. Jika semua sudah selesai maka peneliti melakukan sebuah pengujian menggunakan spss.

Untuk uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada data pretest diperoleh hasil sig 0,667 sehingga $> 0,05$ dan pada data posttest diperoleh hasil sig 0,749 sehingga $> 0,05$. Maka data dari pretest dan posttest pada penelitian ini dapat dikatakan berdistribusi normal. Penelitian ini juga menggunakan uji T, diperoleh nilai T yaitu -23,943 dengan taraf signifikannya 0,000 maka $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan dan pengaruh yang diamati bukanlah hasil dari kebetulan. Lalu berdasarkan hasil perhitungan uji n-gain diperoleh atau nilai rata-rata n gain score 82,2%, maka hal tersebut bisa dikatakan layanan sudah efektif karena nilai rata-rata ini > 76 . Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik client centered efektif untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VII SMPN 3 Cimahi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (2019) yang berjudul "Efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas viii smp n 16 yogyakarta tahun ajaran 2018/2019" mengatakan bahwa berdasarkan hasil peneliti yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis terbukti bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan client centered pada siswa kelas VIII SMP N 16 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari hasil uji-t yang dilakukan di peroleh nilai $t = 20,297$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan diterima dan signifikan, berarti pemberian konseling kelompok dengan pendekatan client centered efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

SIMPULAN

Siswa yang mengikuti atau terlibat dalam penelitian ini ialah siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Setelah mendapatkan hasil pretest dan posttest lalu diolah dan di uji dengan menggunakan pengujian statistik, dengan jumlah n-gain score 82,2% yang termasuk pada kategori efektif. Adapun tujuan dilakukan penelitian ini agar siswa bisa meningkatkan percaya diri terutama pada saat kegiatan pembelajaran maupun diluar

kegiatan pembelajaran, sehingga siswa berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain dengan baik. Ketika para siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi pastinya akan lebih berani untuk mengutarakan pendapat. Jadi dapat disimpulkan, bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik client centered efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMPN 3 Cimahi.

REFERENSI

- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh rasa percaya diri terhadap motivasi berprestasi siswa pada mata pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(3), 217-226.
- Azhari, D. S., Afif, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian mixed method research untuk disertasi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 8010-8025.
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). Best practices for mixed methods research in the health sciences. *Bethesda (Maryland): National Institutes of Health*, 2013, 541-545.
- Dewanti, A. R., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Dengan Komunikasi Interpersonal. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 3(1).
- Elfira, N. (2013). Peningkatan kemandirian belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok Konselor, 2(1).
- Hikmah, A. Z., Mustika, I., & Supriatna, E. (2023). "Layanan Konseling Individual Pendekatan Client Centered Berbasis Dalam Jaringan (Daring) Untuk Mengembangkan Citra Diri (Self Image) Siswa." *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 6, no. 3 (2023): 179-189.
- Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (2019). Efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas viii smp n 16 yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Pratama, A. Y., Rahmawati, N. D., (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 123-125.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47.
- Ramadhanti, T., Supriatna, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Konsep Diri Siswa Kelas XI IPA Di SMAN 4 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(1), 59-64.

- Sugiyono (2016). "Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." Alfabeta.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.