



## **Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Kepada Siswa SMP**

**Karina<sup>1</sup>, Neni Aprilia<sup>2</sup>, Nasyiwa Ramadhini<sup>3</sup>, Gusman Lesmana<sup>4</sup>**

**Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**

### **Abstrak**

Layanan konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Rasa percaya diri merupakan faktor penting dalam perkembangan pribadi dan akademik siswa, dan dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Melalui konseling kelompok, siswa dapat memperoleh dukungan sosial dan pembelajaran bersama dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Dalam kelompok konseling, siswa dapat berbagi pengalaman, perasaan, dan tantangan yang mereka hadapi. Mereka mendapatkan kesempatan untuk mendengarkan cerita orang lain yang mungkin menghadapi masalah serupa. Hal ini membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dan memberi mereka rasa keterhubungan dengan orang lain. Dalam lingkungan yang terbuka dan mendukung ini, siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan diri mereka tanpa takut dihakimi atau diejek. Selain itu, dalam konseling kelompok, siswa juga dapat belajar dari pengalaman orang lain. Mereka dapat melihat bagaimana orang lain mengatasi tantangan dan mengembangkan rasa percaya diri mereka. Ini memberi mereka inspirasi dan motivasi untuk mencoba strategi yang berbeda dalam menghadapi masalah mereka sendiri. Mereka juga dapat belajar keterampilan sosial, seperti komunikasi efektif dan pemecahan masalah, melalui interaksi dengan anggota kelompok lainnya. Layanan konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung dengan orang lain. Mereka dapat membentuk persahabatan dan memperluas jaringan sosial mereka. Interaksi positif ini dapat meningkatkan harga diri siswa dan memberi mereka keyakinan dalam hubungan interpersonal mereka di sekolah dan di luar sekolah. Dalam kesimpulannya, layanan konseling kelompok dapat menjadi alat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Melalui dukungan sosial, pembelajaran bersama, dan pembangunan hubungan yang sehat, siswa dapat merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka. Penting bagi sekolah dan para profesional konseling untuk mengakui manfaat layanan ini dan memastikan ketersediaannya bagi siswa untuk mendukung perkembangan mereka secara holistik.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling, SMP, percaya diri



## PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan (Andayani & Afiatin, 1996; Fitri, Zola, & Ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017) Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Agustiani (2006: 138) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri juga berarti kumpulan keyakinan dan persepsi diri mengenai diri sendiri yang terorganisasi. Konsep diri merupakan pemahaman individu terhadap diri sendiri meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial, dan diri moral etik, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Siswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan secara formal. Siswa merupakan penerus estafet bangsa seharusnya memiliki kepercayaan diri, Agar berani menyampaikan aspirasi dan keinginannya. Menurut John M. Ortiz (2002: 114) “Percaya diri adalah percaya akan kemampuan sendiri dan mampu mengandalkan diri sendiri”. Senada dengan hal itu Jalaluddin Rahkmat (2000: 109) “Percaya diri yaitu kepercayaan kepada kemampuan sendiri”. Didukung oleh Das Salirawati (2012: 218) berpendapat “Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan `1 diri sendiri untuk memenuhi setiap keinginan dan harapannya”. Diperkuat dengan pendapat Anita Lie (2004: 4). “Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang yang percaya diri akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri”. Pendapat ini didukung oleh Alfred Adler (dalam Peter Lauster, 2005: 14) yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan kebutuhan manusia yang paling penting selain rasa superioritas. Jadi dapat ditarik butir-butir penting bahwa percaya diri adalah percaya dan yakin akan kemampuan serta dapat mengandalkan diri sendiri.

Layanan konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Interaksi positif dalam kelompok konseling membantu siswa merasa diterima dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan harga diri mereka. Melalui pembentukan persahabatan dan dukungan



saling antara sesama anggota kelompok, siswa dapat mengembangkan koneksi sosial yang kuat dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekolah dan di luar sekolah.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Melalui dukungan sosial, pembelajaran bersama, dan pembangunan hubungan yang sehat, siswa dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri dan siap menghadapi masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penulisan ini direncanakan dengan menggunakan metode literatur (library research). Metode literatur, atau yang lebih dikenal sebagai studi literatur, adalah segala usaha yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan berbagai informasi yang relevan dengan topik dan masalah yang sedang atau akan diteliti. Kegiatan studi literatur ini dilakukan secara mendalam dengan menggunakan penulisan membantu mengembangkan kapabilitas siswa dan mengatasi isu-isu yang terkait dengan proses belajar. Oleh karena itu, bimbingan belajar adalah proses memberikan bantuan dari guru/guru pembimbing kepada siswa dengan memperluas lingkungan belajar yang kondusif dan menumbuhkan keterampilan agar siswa dapat menghindari atau mengatasi kesulitan belajar yang mungkin mereka hadapi sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Ini berarti bahwa para guru/guru pembimbing berusaha untuk memfasilitasi agar siswa dapat mengatasi kesulitan belajar mereka dan mencapai tujuan yang diinginkan secara deskriptif, yang berarti menjelaskan dan menggambarkan dengan jelas dan terperinci menurut KBBI.

## **PEMBAHASAN**

Percaya Diri (Patmonodewo, 2000) Percaya diri (self confidence) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Inge Pudjiastuti A, 2010: 40). Senada dengan hal itu



Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Thursan Hakim, 2005: 6). Definisi ini didukung dengan pendapat Peter Lauster (1997: 4) Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira. Berdasarkan uraian di atas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna

Layanan konseling kelompok dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Melalui konseling kelompok, siswa dapat berinteraksi dengan teman sebaya yang menghadapi masalah atau kekhawatiran yang serupa, dan mendapatkan dukungan serta pandangan dari orang lain yang berada dalam situasi yang sama. Berikut adalah paragraf essay yang menjelaskan hal tersebut:

Layanan konseling kelompok dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Selama masa remaja, banyak siswa menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka. Melalui konseling kelompok, siswa dapat berinteraksi dengan teman sebaya yang menghadapi masalah atau kekhawatiran yang serupa. Proses berbagi pengalaman dan mendengarkan pengalaman orang lain dapat memberikan siswa kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah dan bahwa perasaan tidak percaya diri adalah hal yang lumrah.

Selain itu, dalam kelompok konseling, siswa dapat mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari anggota kelompok lainnya. Mereka dapat saling memberikan dorongan dan motivasi, berbagi strategi dan pemikiran positif, serta memberikan umpan balik yang



konstruktif. Hal ini dapat membantu siswa merasa didukung dan diterima oleh teman sebayanya, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Konselor kelompok juga dapat memberikan panduan dan bimbingan kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan diri yang positif. Melalui kegiatan dan diskusi dalam kelompok, siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengatasi pikiran negatif, mengembangkan pola pikir yang lebih positif, dan meningkatkan pemahaman tentang kekuatan dan potensi diri mereka. Konselor juga dapat memberikan latihan praktis dan tugas-tugas individu atau kelompok yang membantu siswa memperoleh pengalaman positif dalam menghadapi situasi yang memicu ketidakpercayaan diri.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP memiliki potensi yang kuat untuk membantu siswa mengatasi tantangan dan mengembangkan kepercayaan diri yang lebih baik. Melalui dukungan teman sebaya, bimbingan konselor, dan pengembangan keterampilan sosial, siswa dapat tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, mandiri, dan siap menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan mereka.

Layanan konseling kelompok telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Rasa percaya diri merupakan faktor penting dalam perkembangan pribadi dan akademik mereka, dan memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan dan keberhasilan mereka di sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Salah satu manfaat utama dari layanan konseling kelompok adalah memberikan siswa kesempatan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan tantangan yang mereka hadapi dengan teman sebaya. Dalam kelompok konseling, siswa merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh orang-orang yang menghadapi masalah serupa. Mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka dan mendapatkan dukungan sosial yang penting. Interaksi dengan teman sebaya yang positif dan empati membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selain itu, dalam konseling kelompok, siswa juga memiliki kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain. Melalui cerita dan pemahaman yang dibagikan oleh anggota kelompok lainnya, mereka dapat melihat berbagai cara mengatasi tantangan dan mengembangkan rasa percaya diri. Pengalaman positif dari anggota kelompok lainnya



memberi mereka inspirasi dan motivasi untuk mencoba pendekatan baru dalam menghadapi masalah mereka sendiri. Proses belajar ini membantu siswa memperoleh keterampilan sosial, seperti komunikasi efektif, pemecahan masalah, dan mengelola emosi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri mereka.

Selain mendapatkan dukungan sosial dan pembelajaran bersama, layanan konseling kelompok juga memungkinkan siswa untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Interaksi yang terjadi di dalam kelompok konseling membantu siswa merasa diterima, dihargai, dan dipercaya oleh anggota kelompok lainnya. Mereka dapat memperluas jaringan sosial mereka dan membentuk persahabatan yang mendukung di luar kelompok konseling. Hubungan yang sehat ini memberikan siswa kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial, memperoleh umpan balik positif, dan merasakan rasa keberhasilan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri mereka.

Ciri-ciri Percaya Diri Menurut Thursan Hakim (2005: 5) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan
6. Memiliki kecerdasan yang cukup
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
8. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
10. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
11. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar, dan tabah menghadapi persoalan hidup.



Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa Thursan Hakim (2005; 12) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

1. Bentuk Fisik Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karena terlihat baik oleh orang lain.
2. Bentuk wajah. Daya tarik setiap orang tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjadi jauh lebih tinggi.
3. Status Ekonomi Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
4. Pendidikan dan kemampuan Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006: 23) “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”
5. Penyesuaian diri Kemampuan seseorang yang kurang supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.
6. Kebiasaan gugup dan gagap Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.
7. Keluarga Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga, akan merasa kurang percaya diri.

Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Jahja, 2011). Menurut Lindenfield (1997: 14-15) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Cinta Individu perlu dicintai tanpa syarat . Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaan yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.
2. Rasa aman Bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.
3. Model peran Mengajar lewat contoh adalah cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial untuk percaya diri . Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan rasa percaya .



4. Aku berpengetahuan luas Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau keunggulan. Untuk perlu menemukan kelebihan atau keunggulan pada diri kita dan kemudian mengembangkan dengan sungguh-sungguh. Jika berhasil akan meningkatkan kepercayaan diri .
5. Hubungan Untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab di rumah ataupun teman sebaya
6. Kesehatan Untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat membutuhkan energi yang cukup . Mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik . Dalam masyarakat bisa dipastikan bahwa individu yang tampak sehat biasanya mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral dan bahkan kesempatan
7. Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki
8. Dukungan Individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan rasa percaya diri yang disebabkan karena oleh trauma, luka dan kekecewaan .
9. Upah dan hadiah Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan rasa percaya diri agar menyenangkan dari usaha yang telah dilakukan .

## **KESIMPULAN**

Dalam kesimpulannya, layanan konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Melalui dukungan sosial, pembelajaran bersama, dan pembangunan hubungan yang sehat dengan teman sebaya, siswa dapat mengalami peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mereka.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya Kepercayaan diri



sangat penting dalam menjalani kehidupan maka dari itu individu perlu untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar bisa menjalani kehidupan yang sukses.

## **SARAN**

Dalam menghadapi tantangan dan meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP melalui layanan konseling kelompok, ada beberapa saran yang dapat diimplementasikan: Pertama, penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya layanan konseling kelompok di kalangan guru, orang tua, dan siswa SMP. Dengan mengedukasi mereka tentang manfaat dan tujuan dari konseling kelompok, mereka akan lebih menerima dan mendukung kehadiran serta partisipasi siswa dalam program tersebut.

Kedua, perencanaan program konseling kelompok yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan rasa percaya diri siswa sangat penting. Program tersebut harus mencakup kegiatan yang mendorong siswa untuk berbagi pengalaman, belajar dari orang lain, dan membangun keterampilan sosial. Tujuan yang jelas dan langkah-langkah yang terukur akan membantu mencapai hasil yang diinginkan.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, diharapkan layanan konseling kelompok dapat secara signifikan meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekolah, guru, orang tua, dan para profesional konseling akan memainkan peran kunci dalam membantu siswa mengatasi tantangan dan meraih keberhasilan dalam kehidupan mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Agustiani, H. 2006. Psikologi Perkembangan. Bandung: Refika Aditama
2. Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(1996).
3. Anita Lie. 2004. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja). Jakarta: Elex Media Komputindo



4. Das Salirawati. 2012. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2). Hlm 218-219.
5. Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
6. Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Kencana. Jalaluddin Rakhmat. 2000. Psikologi Komunikasi. reved. Bandung : Remaja Rosdakarya.
7. John M. Ortiz. 2002. Menumbuhkan anak-anak yang bahagia cerdas dan percaya diri degan musik. Jakarta: Gramedia.
8. Lidenfield, G. 1997. Mendidik anak agar percaya diri. Terjemahan oleh Ediat Kamil.1997.jepara:silas press.
9. Patmonodewo, S. (2000). Pendidikan anak prasekolah. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
10. Peter Lauster. 1997. Test Kepribadian ( terjemahan Cecilia, G. Sumekto ). Yogyakarta. Kanisius
11. Peter Lauster. 2005. Tes Kepribadian. (Alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara.
12. Thursan Hakim. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.