



Pengaruh Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-1 di Mts Proyek Kandepag

Auzha Amalia Putri¹, Uli Makmun Hasibuan², Permata Dina Aulia³, Ali Akbar Riadi⁴

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email: auzhaamalia@gmail.com, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id,

permatadinaaulia0@gmail.com, aliakbarriadi@gmail.com,

Abstract

This study examines the problem of the effect of group counseling services with discussion techniques on the self-confidence of students in class VIII-1 at MTs Project Kandepag. Group counseling using discussion techniques is one of the effective ways to increase students self-confidence. This group counseling service was conducted in the classroom by Ali Akbar Riadi, Auzha Amalia Putri, and Permata Dina Aulia for 45 minutes. The results showed that group counseling services with discussion techniques were effective for increasing students' self-confidence, students who had low self-confidence experienced an increase in self-confidence after participating in group counseling services. This research shows that group counseling with discussion techniques can be an effective alternative to increase students' self-confidence.

Keywords: *group counseling, self-confidence*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji masalah pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi terhadap rasa percaya diri seorang siswa kelas VIII-1 di MTS Proyek Kandepag. Konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Layanan konseling kelompok ini dilakukan di dalam kelas oleh Ali Akbar Riadi, Auzha Amalia Putri dan Permata Dina Aulia selama 45 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah mengalami peningkatan rasa percaya diri setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kata Kunci : *konseling kelompok, percaya diri*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan landasan penting dalam kehidupan sehari-hari, apalagi mengingat perkembangan yang semakin kompleks. Dalam lingkungan pendidikan, meningkatkan rasa percaya diri siswa merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi kemajuan pribadi dan akademiknya. Percaya diri tidak hanya mencakup ketaatan pada diri sendiri, tetapi juga kemampuan menghadapi kesulitan dan berani mencapai tujuan. Di dunia modern ini, kemampuan berkomunikasi dengan



lancar dan efektif merupakan kunci sukses baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mengembangkan dan membentuk kepribadian individu sesuai dengan nilai-nilai masyarakat dan budaya. Sesederhana apapun peradaban suatu masyarakat, proses pendidikan berlangsung di dalamnya. Proses pendidikan ialah suatu hal yang terjadi dalam satu lembaga, atau sekolah. Sekolah sebagai lembaga (institusi) pendidikan merupakan wadah atau tempat terlaksananya proses pendidikan. Dalam konteks ini, sekolah dipandang tidak hanya sebagai tempat bertemunya guru dan siswa, namun juga sebagai organisasi dengan sistem dan struktur yang kompleks dan dinamis.

Di zaman sekarang perlunya remaja memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk beradaptasi dan bersosialisasi serta sangat penting juga bagi perkembangan kepribadian seseorang khususnya pada masa remaja, dengan rasa percaya diri yang kuat remaja mampu beradaptasi dengan cepat terhadap lingkungannya dan menjalin hubungan yang bermakna dengan teman sebayanya. Keyakinan juga merupakan prasyarat terpenting untuk sukses. Lauster menunjukkan bahwa rasa percaya diri bukanlah suatu sifat genetik (bawaan), tetapi diperoleh melalui pengalaman hidup, diajarkan dan ditularkan melalui pendidikan, oleh karena itu dapat dilakukan upaya tertentu untuk membentuk dan memperkuat rasa percaya diri yaitu dengan tumbuh melalui proses pembelajaran dalam lingkungan disekitarnya, karena menurut walgito dalam jurnal psikologi mengatakan kepercayaan diri merupakan salah satu diantara aspek-aspek kepriadian yang penting dalam kehidupan manusia.

Kepercayaan diri juga sangat penting bagi siswa agar mereka dapat mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya sendiri. Memiliki rasa percaya diri di depan kelas akan membantu siswa meningkatkan keberaniannya dalam menjawab soal dan juga dapat mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik serta rasa percaya diri yang lebih tinggi. Dalam menghadapi perubahan lingkungan sekolah, tekanan akademik, dan tantangan sosial, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam kemampuan menghadapi situasi yang berbeda dengan percaya diri dan stabilitas.



Namun tidak semua siswa mampu membangun rasa percaya diri yang optimal dengan sendirinya.

Di MTs Proyek Kandepag, tantangan ini menjadi perhatian serius bagi guru BK, terutama di antara siswa kelas XI-1. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di Mts Proyek Kandepag khususnya pada kelas XI-1, rasa percaya diri siswa pada kelas ini masih dinilai sangat rendah, dimana guru mata pelajaran mereka mengatakan bahwa kelas ini masih memiliki rasa percaya diri yang rendah, hal ini terjadi ketika guru kelas meminta siswanya maju ke depan kelas untuk menyelesaikan suatu pertanyaan yang diberikan masih banyak siswa yang masih merasa malu atau cemas ketika menyelesaikan soal tersebut di depan kelas. Mereka juga masih malu untuk berbicara di depan kelas dan juga tidak berani untuk mengutarakan pendapat yang mereka punya.

Artikel ini mengemukakan tentang pentingnya layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI-1 di Mts Proyek Kandepag Proyek. Peneliti juga akan meninjau landasan teori layanan konseling kelompok, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan siswa, serta mendiskusikan hasil penerapan layanan konseling kelompok dalam sekolah ini. Dalam konteks ini, layanan konseling kelompok diidentifikasi sebagai cara potensial untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konseling kelompok ini juga menyediakan tempat serta suasana yang aman dan kolaboratif di mana siswa dapat berbagi pengalaman, belajar satu sama lain, dan menerima bimbingan dari konselor yang sudah terlatih

Oleh karena itu, tujuan artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana konseling kelompok dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan mengembangkan kepercayaan diri yang kuat untuk masa depan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode dan metode penelitian yang lebih menekankan pada analisis dan



deskripsi. Proses penelitian kualitatif lebih fokus untuk mewakili sudut pandang subjek dan didasarkan pada teori sehingga proses penelitian sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan. Karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penyelesaian dari masalah kurangnya percaya diri pada siswa XI-1 di MTS PROYEK KANDEPAG.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTS PROYEK KANDEPAG di jalan KL Yos Sudarso, Kec. Medan Labuhan. Alasan peneliti memilih sekolah ini ialah karena ingin membantu pengembangan sekolah dengan menulis artikel yang dapat membantu pengembangan sekolah. Peneliti juga menulis artikel ini agar dapat membantu pengembangan siswa, guru, dan sekolah.

Data dan Sumber

Diperlukan dua sumber data untuk melengkapi data penelitian yaitu sumber data primer dan sekunder.

- a. Data primer adalah pengumpulan data dengan menggunakan instrumen observasi, wawancara, dan observasi. Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dengan menggunakan teknik wawancara informan dan sumber langsung. Menurut (Sagiyono, 2015: 187), sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.
- b. Sumber data sekunder Sumber, adalah data yang digunakan untuk menunjang data primer, yaitu melalui jurnal dan buku yang berkaitan dengan objek yang diteliti dalam penelitian ini. Sumber sekunder merupakan sumber informasi yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, seperti melalui orang lain atau dokumen (Sugiyono, 2015: 187). Sumber data sekunder ini akan



memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian ini, memperkuat hasil, dan menganalisis penelitian dengan validitas tinggi.

Teknik Pengumpulan

Data Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode observasi dan wawancara terhadap siswa kelas XI-1 sehingga menghasilkan data penelitian yang lebih akurat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kombinasi wawancara dan observasi yang disebut triangulasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan proses pembelajaran di suatu sekolah/madrasah dapat dilihat dari perilaku dan sikap siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Namun, masalah umum yang terjadi di kalangan siswa selama mengikuti pelajaran adalah kurang percaya diri. Artinya sering kali siswa merasa tidak mampu berpartisipasi aktif dalam pembelajarannya.

Dan di sekolah ini juga masih ada bahkan masih banyak siswa yang mengalami masalah kurang kepercayaan dirinya dalam belajar di kelas seperti saat guru kelas meminta siswanya maju ke depan untuk menyelesaikan suatu pertanyaan yang diberikan tetapi masih banyak siswa yang merasa malu dan cemas ketika menyelesaikan soal tersebut di depan kelas. Mereka juga masih malu untuk berbicara di depan kelas dan juga tidak berani untuk menyampaikan pendapat yang mereka miliki.

Permasalahan seperti itu memang sering sekali terjadi di banyak sekolah, karena itu penanganan menggunakan konseling kelompok untuk menyelesaikan masalah siswa itu dapat dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa strategi yang berfokus pada membangun kepercayaan diri dan mengelola rasa kecemasan.

Oleh karena itu kita harus mengambil beberapa langkah dalam konseling kelompok untuk menangani masalah ini seperti pembentukan lingkungan yang aman, yaitu penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di dalam konseling



kelompok dan konselor juga perlu memastikan bahwa setiap anggota kelompok merasa didengar dan dihargai. Selanjutnya ada pemahaman tentang masalah yang terjadi, yaitu dengan melalui diskusi dan refleksi dalam kelompok, anggota dapat memahami akar penyebab dari rasa malu dan kecemasan yang mereka alami seperti ketika diminta oleh guru untuk menjawab pertanyaan di depan kelas. Ini dapat membantu mereka mengamati dan merasakan pemikiran negative atau keyakinan yang mendasari reaksi mereka. Selanjutnya menggunakan teknik relaksasi, yaitu konselor dapat mengajarkan teknik ini seperti pernapasan dalam yang dapat membantu mengurangi kecemasan saat berhadapan dengan situasi yang menegangkan. Selanjutnya dengan berbagi pengalaman, yaitu konselor berbagi pengalaman tentang cara mereka mengatasi rasa malu dan kecemasan sehingga dapat membantu mengurangi perasaan sendirian dalam masalah mereka. Selanjutnya memberikan pemikiran kuat yang positif yaitu dengan mendorong anggota kelompok untuk mengamati dan mengakui kekuatan dan keterampilan mereka sendiri agar dapat memperkuat rasa percaya diri mereka. Selanjutnya dengan melakukan pelatihan peran, yaitu anggota kelompok dapat berlatih mengekspresikan diri secara percaya diri dan efektif dalam situasi yang menegangkan. Selanjutnya dengan melakukan pembangunan keterampilan komunikasi, yaitu konselor dapat menyediakan pelatihan dalam keterampilan komunikasi yang efektif, termasuk cara mengajukan pertanyaan atau menyampaikan pendapat dengan percaya diri dan jelas. Selanjutnya dengan menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku untuk menentang pemikiran negatif yang mungkin muncul saat menghadapi situasi yang menegangkan. Selanjutnya dengan peningkatan dukungan sosial, yaitu dengan mendorong anggota kelompok untuk saling mendukung dan memberikan dukungan sosial satu sama lain dalam mengatasi rasa malu dan kecemasan mereka. Dan yang terakhir yaitu dengan melakukan evaluasi dan tindak lanjut, ini sangat penting untuk melakukan evaluasi berkala terhadap kemajuan anggota kelompok dan memberikan tindak lanjut yang sesuai kebutuhan mereka.

Dengan menggunakan cara dan teknik-teknik penyelesaian masalah dalam konseling kelompok, siswa dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan



untuk mengatasi rasa malu dan kecemasan mereka serta membangun rasa percaya diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan yang ada di sekolah.

Namun, dengan memperhatikan hal-hal tersebut, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang menciptakan perkembangan kepercayaan diri siswa, membantu mereka untuk merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka dan siap dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan dari materi tentang meningkatkan kepercayaan diri siswa memberikan wawasan yang berharga bagi pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dan dampaknya dalam konteks pendidikan.

D. KESIMPULAN

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Layanan konseling kelompok dapat berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri belajar pada peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok, peserta didik mempunyai wadah yang tepat untuk membahas permasalahan dan mendapatkan informasi yang mendalam serta saling bertukar pikiran dan pendapat terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, dalam konseling kelompok dibahas dalam masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang mendalam dan membangun, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok.

Dalam kepercayaan diri peserta didik, peran dan tugas seorang guru bimbingan konseling adalah seperti memberikan layanan informasi dan bimbingan agar peserta didik memahami pentingnya percaya diri dalam dirinya sendiri dan menentukan keberhasilan belajar seseorang dengan upaya yang harus dilakukan seorang guru bimbingan dan konseling lebih melatih peserta didik dengan baik dan optimal agar guru bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada permasalahan kepercayaan diri belajar saja tetapi upaya dalam keberhasilan peserta didik juga penting.



SUBLIM: Jurnal Pendidikan
E-ISSN : 2985-5357
Volume 03, Issue 01 April 2024
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyudi, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.
- Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI (SELF-CONFIDENCE) SISWA KELAS XI MIPA 5 MAN 3 MEDAN. *Lokakarya Journal of Research and Education Studies*, 3(1), 120-128.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.