

## LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK

Ayu Ningtiyas<sup>1</sup>, Wahyudi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

---

### Info Artikel :

Diterima 1 Maret, 2020

Direvisi 28 Maret, 2020

Dipublikasikan 1 April, 2020

---

### ABSTRAK ( 9PT)

*Teenagers need to develop and be the right person. This development must always be pursued in various ways, one of them through education. Education so far has focused on character development in order to produce quality human beings. However, many of the adolescents have difficulty adjusting to the new environment because they feel awkward, shy, insecure, and inferior in interacting. Therefore, this problem will negatively impact the psychological development of adolescents, which will undoubtedly affect learning achievement. They unconsciously create conflicts that originate from self-esteem (self-esteem). Individuals tend to think of the fast and irrational value of themselves and even others or believe in perceptions that are not yet certain of the truth. Self-esteem as process that occurs throughout the life an individual to conduct an evaluation or evaluation his quality of life. Self-esteem is also closely related to ways of thinking, using feelings, and behaving. So the low self-esteem needs special treatment so that low self-esteem can be increased. So the authors try to suggest alternative solutions to these problems through individual counseling services with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach.*

---

### Kata Kunci:

Percaya Diri,  
Konseling Kelompok,  
Peserta Didik

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang percaya diri. Permasalahan penulis ini adalah apakah layanan konseling kelompok yang berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh meningkatkan percaya diri peserta. Meningkatkan percaya diri disini adalah menumbuhkan percaya diri siswa untuk mengembangkan potensi yang di milikinya tanpa malu dan ragu. Dengan memberikan konseling kelompok agar siswa lebih berani menunjukkan kemampuannya di depan teman-temannya, serta tidak canggung berinteraksi dengan orang lain. Pada dasarnya kurang percaya diri banyak merugikan peserta didik tidak hanya melalui bergaul dengan sikap yang rendah, tetapi melalui siswa mempertimbangkan pilihan mereka dengan cara yang berbeda. Kurangnya percaya diri mungkin memerlukan perhatian untuk membantu memastikan bahwa pilihan masa depan siswa tidak perlu di batasi.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

---

### Koresponden:

Ayu Ningtiyas

Email: [ayuningtiyasxx@gmail.com](mailto:ayuningtiyasxx@gmail.com)

---

### Pendahuluan

Lauster mengungkapkan bahwa sifat percayaan diri bukan merupakan sifat yang di turunkan (Bawaan) merupakan di peroleh dari pengalaman hidup, serta dapat di ajarkan dan di tanamkan melalui pendidikan sehingga upaya-upaya tertentu dapat di lakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan berkembang melalui proses belajar di dalam lingkungannya. Keyakinan individu terhadap dirinya pada saat ini masalah terbesar pada peserta didik seperti kurangnya kepercayaan diri dalam dirinya sendiri, karena menurut walgito dalam jurnal psikologi mengatakan kepercayaan diri merupakan salah satu diantara aspek-aspek kepriadian yang penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri diawali oleh konsep diri, konsep diri ini mempunyai pengaruh pula terhadap tingkat harga diri seseorang. ( Siska, Sudardjo & Esti Hayu purnama ningsih : 2010

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Dari pendapat para ahli konsep diri mempunyai hubungan dengan tinggi rendahnya kepercayaan diri. Namun demikian, bagaimana cara hubungan tersebut belum diketahui. (Budi Andayani dan Tina Afiatin)

Meningkatkan percaya diri disini adalah menumbuhkan percaya diri siswa untuk mengembangkan potensi yang di milikinya tanpa malu dan ragu. Dengan memberikan konseling kelompok agar siswa lebih

berani menunjukkan kemampuannya di depan teman-temannya, serta tidak canggung berinteraksi dengan orang lain. Pada dasarnya kurang percaya diri banyak merugikan peserta didik tidak hanya melalui bergaul dengan sikap yang rendah, tetapi melalui siswa mempertimbangkan pilihan mereka dengan cara yang berbeda. Kurangnya percaya diri mungkin memerlukan perhatian untuk membantu memastikan bahwa pilihan masa depan siswa tidak perlu di batasi.

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.

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah pribadi individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok. (Tohirin : 2011)

Berdasarkan pengertian diatas disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan perkataan lain, konseling kelompok bisa dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

## **Pembahasan**

### **Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah pribadi individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. (Tohirin : 2011)

Layanan konseling kelompok, dinamika kelompok harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwewenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

Menurut (Bimo Walgito 2010) dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, berpendapat bahwa konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang.

Shaw, yang dikutip Bimo Walgito dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, mengatakan bahwa kelompok kelompok yang terdiri dari delapan, sepuluh, dua puluh orang, atau kurang merupakan kecil, sedangkan lebih dari 20 orang merupakan kelompok besar. Pada bimbingan, kelompok pesertanya relatif besar, dapat terdiri dari 20-40 orang.

### **Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (Tohirin : 2011) berpendapat bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diantaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Selanjutnya tujuan layanan konseling kelompok secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu: Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan komunikasi da terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

### **Teknik Layanan Konseling Kelompok**

Secara umum teknik-teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan konseling bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah:

Teknik umum (pengembangan dinamika kelompok). Secara umum, teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada perkembangan dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut dalam garis besar meliputi:

- 1) Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka.
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
- 3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon untuk aktivitas anggota kelompok.
- 4) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh (*uswatun hasanah*) untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Sebagaimana halnya layanan bimbingan kelompok, implementasi teknik-teknik di atas juga diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan konseling kelompok. Selain itu, berbagai kegiatan selingan ataupun permainan dapat diselenggarakan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, atau relaksasi. Sebagai penutup kegiatan pengakhiran dapat dilaksanakan.

Teknik dalam permainan kelompok. Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut yaitu Sederhana, menggembirakan, menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan, meningkatkan keakraban, diikuti oleh semua anggota kelompok

#### **Percaya Diri**

Percaya diri merupakan sebetulnya kepercayaan terhadap diri secara mutlak. Namun, belakangan hari barulah terungkap bahwa definisi ini masih kurang mengakomodasikan esensi sesungguhnya dari terminologi rasa percaya diri. Sedangkan definisi yang benar, sekali pun tidak banyak mendapatkan perhatian orang, padahal secara ilmiah sudah tepat adalah bahwa rasa percaya diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa. Menurut psikolog W.H. Miskell telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya yang berpengaruh, *mental hygiene*. Percaya diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif, dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia. Beberapa psikolog mengatakan bahwa percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. (Yusuf al-Uqshari : 2005)

Teknik-teknik untuk meningkatkan percaya diri ada beberapa macam yaitu : Mempersiapkan mental, materi untuk tampil percaya diri, memahami dan mengenal rasa gugup dan takut saat berbicara di depan orang banyak, mencegah gangguan dan gejala fisik yang sering kita alami (misalnya; gemetar, sakit perut, berkeringat). Menghadapi, mengendalikan rasa gugup dan takut berbicara dan hal melihat lain dan menambah rasa semangat kita, menghentikan dan mengendalikan kepanikan, sesaat sebelum itu terjadi dan mencari kebenaran lain, memulai berbicara dan menyampaikan isi bicara yang menyakinkan dan motivasi.

Gejala-gejala tidak percaya diri pada remaja

Dikalangan remaja terutama mereka yang berusia sekolah, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada dilingkungan sekolah antara lain: Takut menghadapi ulangan, minder, grogi saat tampil didepan kelas, timbulnya masa lalu yang berlebihan, tumbuhnya sikap pengecut, sering mencotek saat menghadapi tes, sudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, salah tingkah dala menghadapi lawan jenis. (Sri Marjati).

#### **Aspek-aspek Percaya Diri**

Menurut lauster mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif adalah sebagai berikut:

- 1) Kenyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang di lakukannya. Sehingga dengan keyakinan yang dia miliki dapat menimbulkan kepercayaan diri apa adanya.
- 2) Optimis adalah sikap positif yang di miliki seseorang yang selaluberpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya sehingga dengan mempunyai sikap yang optimis akan memberikan pikiran-pikiran yang positif pada dirinya.
- 3) Objektif Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki sikap objektif akan berarti orang tersebut memiliki kejujuran yang memiliki sikap objektif akan berarti orang tersebut memiliki kejujuran dalam hidupnya. Jadi individu akan memiliki kejujuran dalam hidupnya. Jadi individu akan menilai sesuatu hal apapun melihat dengan apa mestinya.
- 4) Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal dan dapat di terima oleh akal dan

sesuatu dengan kenyataan. Dengan pemikiran yang rasional dan realistis dapat meningkatkan karakter, karakter positif yang dapat mengubah cara pandang seseorang menjadi positif

#### **Tingkat Kepercayaan Diri**

Menurut Imro'atun dalam jurnal kajian bimbingan dan konseling. tingkat kepercayaan diri dibagi menjadi tiga tingkat yaitu : Tinggi, Sedang, dan rendah. Tingkat kepercayaan diri dapat di lihat dalam kegiatan sehari-hari siswa disekolah. Kegiatan tersebut antarlain kegiatan belajar mengajar, kegiatan berinteraksi dengan guru maupun teman, kegiatan individu siswa dan kegiatan lainnya seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi dirinya di masa sekarang maupun dimasa yang akan mendatang.

#### **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 intens dan konstruktif, 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.

#### **Referensi**

Sri marjati, upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa x ips 6 sma 2 bae kodus tahun pelajaran 2014/2015. *jurnal konseling gujigat*. vol. 1 no. 2 tahun 2015 issn : 2460-118.

Budi Andayani dan Tina Afiatin, *konsep diri, harga diri, dan Kepercayaan Diri Remaja*. Jurnal Psikologi, No.2, 23-30. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/10046>

Tohirin, *bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah*, (jakarta: pt rajagrafindo persada 2009)

Yusuf al-Uqshari, *percaya diri pasti*, (Jakarta: gema insani, 2005), hlm. 13 dikutip dari google books.