

**PENINGKATAN PERCAYA DIRI MENGGUNAKAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK (*ROLE PLAYING*) PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 6 METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

(Skripsi)

Oleh

LIA DEVITA SARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PENINGKATAN PERCAYA DIRI MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK (*ROLE PLAYING*) PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh

LIA DEVITA SARI

Masalah penelitian ini adalah percaya diri siswa rendah. Permasalahannya adalah “apakah terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro ?” Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*). Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian sebanyak 9 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*), dengan rata-rata peningkatan sebesar 30,22 terbukti dari hasil analisis data percaya diri menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh $Z_{hitung} = -2.668 < Z_{tabel} 0,05 = 1,645$. Dengan demikian, H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci : konseling kelompok, *role playing*, percaya diri

**PENINGKATAN PERCAYA DIRI MENGGUNAKAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK (*ROLE PLAYING*) PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 6 METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh

LIA DEVITA SARI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN PERCAYA DIRI
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK (ROLE PLAYING) PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 6 METRO TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

Nama Mahasiswa : **Lia Devita Sari**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

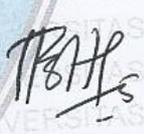
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

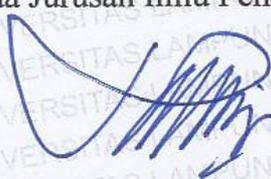


1. Komisi Pembimbing


Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd.
NIP 19540809 198111 1 001


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi
NIP 19730315 200212 2 002

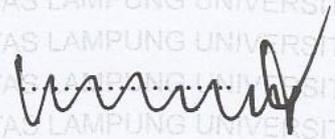
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

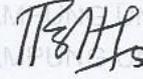
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

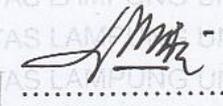
Ketua : Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd



Sekretaris : Ratna widiastruti S.Psi.,M.A.,Psi.

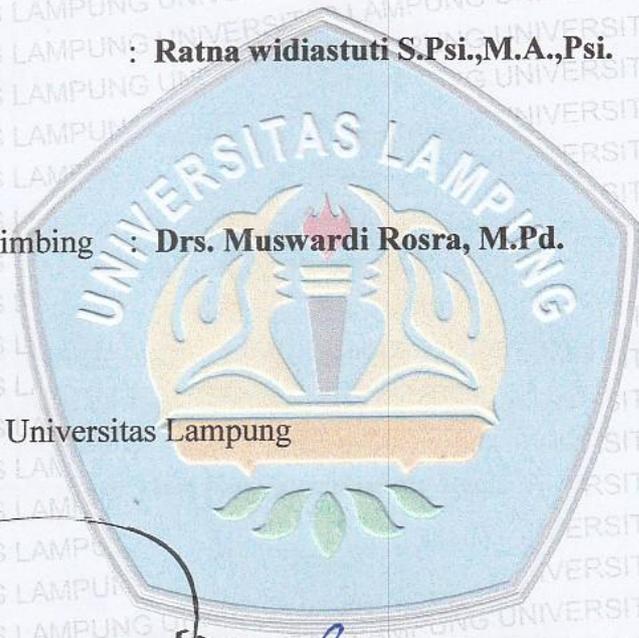


**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**



2. Dekan FKIP Universitas Lampung

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP 19590722198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 Oktober 2016

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lia Devita Sari
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN PERCAYA DIRI MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK (*ROLE PLAYING*) PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Oktober 2016
Yang menyatakan,



Lia Devita Sari
NPM 1213052015

RIWAYAT HIDUP

Lia Devita Sari lahir di Desa Sinar Banten Bekri, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung pada tanggal 30 September 1994, sebagai anak Pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Dedy dan Ibu Ayumi.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) PTPN VII Bekri lulus tahun 2000, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Sinar Banten selama 3 tahun dan SD Negeri 1 Dwi Wargatunggal Jaya Unit II Tulang Bawang diselesaikan tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Putra Jaya Tulang Bawang diselesaikan tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) IMMANUEL Bandar Lampung lulus tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP N 1 Satap Limau, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Ketapang, Kecamatan Limau, Kabupaten Tanggamus.

MOTTO

Hai Orang-Orang Yang Beriman,
Jadikanlah Sabar Dan Sholatmu Sebagai Penolongmu, Sesungguhnya Allah
Beserta Orang-Orang Yang Sabar.

(Al-Baqarah : 153)

Barang Siapa Bersungguh-Sungguh,
Sesungguhnya Kesungguhannya Itu Adalah Untuk Dirinya Sendiri.

(QS Al-Ankabut 29 :6)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk, yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,

Bapak ku Dedy dan Ibu ku Ayumi,

tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Khusus bagi Ibuku, aku ingin engkau merasa bangga

telah melahirkanku ke dunia ini.

Adik-adik ku Lora dan Gevan yang sangat kusayangi

Keluarga Besar ku

Sahabat-sahabatku

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul Peningkatan Percaya Diri dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (*role playing*) pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Metro Tahun Ajaran 2015/2016. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.

4. Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik sekaligus ketua pada tim penguji. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
5. Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Selaku Sekretaris pada tim penguji. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis
6. Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Drs. Giyono, M.Pd, Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Asri Mutiara Putri S.Psi., M.A., P.si.) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Bapak Yuwono DM, S.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 6 Metro, beserta para Staf yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Orang tua ku tercinta , Bapak Dedy dan Ibu Ayumi yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, dukungan, dan mengajariku untuk senantiasa menjalani dan mensyukuri setiap proses yang kita lalui walaupun itu adalah kesakitan, sebab proses tidak akan mengingkari hasilnya dan Allah akan selalu bersama hambanya yang mau berusaha.

11. Adik-adikku Lora dan Gevan tersayang yang selalu mendoakan dan menghibur ku tanpa bosan.
12. Sahabatku dan teman seperjuanganku Teguh Setiawati, Nur Anissah, Alfiani Fernita Sari, dan Siti Nur Halimah terimakasih untuk semuanya, bantuan tak terhingganya, dukungannya, kegokilannya, selama ini kita sering kumpul, makan-makan, tertawa dan menangis bersama, saling mendengarkan keluh kesah, dan selalu mengerti satu sama lain. Semoga kita tetap dan makin sayang.
13. Teman-teman seperjuanganku BK 2012 Qomarul, Pera, Jiba, Revi, Rinda, Nevi, Fio, Yolanda Okta, Okta, Wahyu Farida, Riska, Devi, Vita, Ayu, Noven, Wahyu Riyanto, Yuli, Erlinda, Yesi, Esra, Ega, Luluk, Nay, Ida, Wika, Sintia, Icul, Fitri Paw, Yolanda Piolan, Indah, Salasa, Nurfitri, Nia, Rini, Rico, Mugo, Yan, Nurman, Nico, Nini, Lukman, Sueb, Dimas, Reza, Muslimin, dan kakak tingkat ku mba Lita, dll, adik tingkat, serta semua mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
14. Saudariku Melly Dwi Saputri. Terimakasih untuk cinta yang dengan senang hati mendengarkan curhatan serta telah memberikan dukungan dan kebersamaannya.
15. Sahabat-sahabat seperjuanganku di Pekon Ketapang kabupaten Tanggamus, Ike, Ria, Dita, Dwi, Reni, Ressa, Dewo, Tohirin, Ari. Terima kasih telah menjadi keluarga serta canda tawa kalian, kebersamaan itu membuat KKN dan PPL begitu menyenangkan.

16. Bapak Sadiman, selaku kepala SMP Negeri 1 Satap Limau, beserta dewan guru dan para staf serta murid-muridku tercinta di SMP Negeri 1 Satap Limau, terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya selama melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Satap Limau.
17. Adik-adik dari SMP N 6 Kota Metro, Panca, Ajeng, Nada, Luvi, Desi, Kent, Zahra, Angelica, Hannan. Terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMP N 6 Kota Metro.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
19. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Oktober 2016
Penulis

Lia Devita Sari

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------------------|---------|
| DAFTAR ISI | i |
| DAFTAR TABEL | ii |
| DAFTAR GAMBAR | iii |
| DAFTAR LAMPIRAN | iv |
| | |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | |
| 1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 2. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| 3. Pembatasan Masalah..... | 8 |
| 4. Rumusan Masalah..... | 8 |
| B. Tujuan dan Manfaat Penelitian | |
| 1. Tujuan penelitian | 8 |
| 2. Manfaat Penelitian | 8 |
| C. Ruang Lingkup penelitian..... | 9 |
| D. Kerangka Pikir..... | 10 |
| E. Hipotesis | 16 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Bidang pribadi dan sosial | |
| 1. Bidang pribadi | 18 |
| 2. Bidang sosial | 19 |
| B. Percaya Diri | 20 |
| 1. Pengertian Percaya Diri | 20 |
| 2. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri | 22 |
| 3. Kondisi Remaja Yang Tidak Percaya Diri..... | 23 |
| 4. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri | 24 |
| 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri | 25 |
| 6. Tingkat Perkembangan Percaya Diri Masa Remaja | 28 |
| C. Konseling Kelompok..... | 32 |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok | 32 |
| 2. Fungsi Konseling Kelompok | 33 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. Komponen Konseling Kelompok | 34 |
| 4. Asas-Asas Konseling Kelompok | 41 |
| 5. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> | 43 |
| D. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri | 45 |
| III. METODE PENELITIAN | |
| A. Waktu Dan Tempat Penelitian | 49 |
| B. Metode Penelitian | 49 |
| C. Variabel Penelitian..... | 51 |
| D. Defenisi Operasional | 51 |
| E. Subyek Pebelitian | 53 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 53 |
| G. Uji Instrumen..... | 57 |
| 1. Uji Validitas | 57 |
| 2. Uji Reliabilitas..... | 59 |
| H. Teknik Analisis Data | 60 |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 63 |
| 1. Gambaran Hasil Pra Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>) | 63 |
| 2. Deskripsi Data <i>Pretest</i> | 65 |
| 3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>) | 66 |
| 4. Deskripsi data <i>Posttest</i> | 89 |
| 5. Deskripsi Skor Subjek Sebelum (<i>Pretest</i>) Dan Setelah (<i>Posttest</i>) Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>) | 91 |
| 6. Analisis Data Hasil Penelitian | 108 |
| B. Pembahasan..... | 109 |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 121 |
| B. Saran | 122 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1 Kisi Kisi Percaya Diri | 55 |
| 3.2 Rencana Pemberian Kriteria Dan Skor Jawaban | 56 |
| 3.3 Kriteria Percaya Diri Siswa Berdasarkan Skala..... | 56 |
| 3.4 Kriteria Reliabilitas | 60 |
| 4.1 Kriteria Percaya Diri Siswa Berdasarkan Skala..... | 64 |
| 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>) | 65 |
| 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Sesudah Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>)..... | 90 |
| 4.4 Perbandingan Skor Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Percaya Diri | 90 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.1 Alur Kerangka Pikir | 16 |
| 2.1 Sistematika Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok..... | 44 |
| 3.1 Pola <i>Quasi Eksperimental Desain</i> | 50 |
| 4.1 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Subjek Sebelum Dan Sesudah Pemberian Layanan Konseling Kelompok (<i>Role Playing</i>)..... | 91 |
| 4.2 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Panca | 93 |
| 4.3 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Ajeng | 95 |
| 4.4 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Nada | 97 |
| 4.5 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Luvi | 99 |
| 4.6 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Desi..... | 101 |
| 4.7 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Kent | 102 |
| 4.8 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Zahra..... | 104 |
| 4.9 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Angelica | 105 |
| 4.10 Grafik Perubahan Tingkat Percaya Diri Hannan | 107 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|----------------------------------------------------|----------------|
| 1. Kisi-Kisi Instrumen | 128 |
| 2. Kisi-Kisi Skala Sebelum Uji Coba..... | 132 |
| 3. Kisi-Kisi Skala Setelah Uji Coba..... | 133 |
| 4. Hasil Penilaian Para Ahli | 134 |
| 5. Hasil Uji Ahli Skala | 141 |
| 6. Hasil Uji Coba Skala..... | 146 |
| 7. Hasil Spss Uji Validitas Dan Reliabilitas | 149 |
| 8. Skala Percaya Diri..... | 151 |
| 9. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok | 154 |
| 10. Satuan Layanan | 171 |
| 11. Naskah <i>Role playing</i> | 180 |
| 12. Hasil Penjaringan Subjek | 196 |
| 13. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 198 |
| 14. Perubahan sikap dan perilaku siswa..... | 199 |
| 15. Hasil Spss Uji <i>Wilcoxon</i> | 202 |
| 16. Tabel distribusi Z | 203 |
| 17. Hasil Manual <i>Uji Wilcoxon</i> | 206 |
| 18. Tahap Pelaksanaan Kegiatan..... | 207 |
| 19. Foto Kegiatan | 208 |
| 20. Lain-lain | 209 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar belakang masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Pada dasarnya, manusia berkembang dari masa prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak tengah dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah, dan masa dewasa akhir.

Dalam penelitian ini peneliti cenderung membahas pada masa remaja yang merupakan periode penting yang tentunya dilalui oleh setiap manusia menuju masa dewasa. Kemampuan beradaptasi dan rintangan-rintangan yang dihadapi remaja untuk segera memahami persoalan dirinya ini menjadi dinamika yang unik dan berliku, hal inilah yang menjadikan masa remaja sebagai periode yang penting.

Masa remaja dikatakan juga sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hall (Fatimah, 2008:137) memandang masa remaja ini sebagai masa "*storm and stress*". Ia menyatakan bahwa selama masa remaja, banyak masalah yang dihadapi karena remaja itu berupaya menemukan jati dirinya (identitasnya) kebutuhan aktualisasi

diri. Masa remaja membutuhkan pengakuan akan kemampuannya. Menurut Maslow kebutuhan ini disebut kebutuhan penghargaan. Remaja membutuhkan penghargaan dan pengakuan bahwa ia telah mampu berdiri sendiri, mampu melaksanakan tugas-tugas seperti yang dilakukan oleh orang dewasa, dan dapat bertanggung jawab atas sikap dan perbuatan yang dikerjakannya.

Remaja telah memahami berbagai aturan di dalam kehidupan bermasyarakat, dan tentu saja ia berupaya untuk mengikuti aturan itu. Selain itu pada masa remaja, anak-anak mengalami perubahan penting dalam kehidupan sosial dan emosional mereka (Slavin, 2008:115). Kehidupan sosial seperti lingkungan keluarga, lingkungan teman bermain, lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja, karena remaja yang duduk dibangku SMP umumnya menghabiskan waktu sekitar tujuh jam sehari di sekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah. Tidak mengherankan kalau pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar.

Pengaruh sekolah itu tentunya diharapkan positif terhadap perkembangan jiwa remaja karena sekolah adalah lembaga pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan, sebagaimana halnya dengan keluarga, sekolah juga mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat di samping mengajarkan berbagai keterampilan dan

kepandaian kepada para siswanya. Di sekolah remaja mengalami transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Di sekolah menengah, mereka lebih cenderung merasa dewasa, memiliki lebih banyak mata pelajaran untuk dipilih, dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menghabiskan waktu dengan teman sebaya.

Remaja yang mampu bergaul dengan lingkungan di sekolahnya, terutama guru, dan teman sebayanya serta mampu memahami dan meyakini seluruh potensi yang dimiliki, ini berarti ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena dari pengertian percaya diri itu sendiri ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Namun, tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, pada kenyataannya masih ada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah menurut Hakim (2002:72-83) biasanya menampilkan gejala merasa takut, menarik perhatian dengan cara kurang wajar, grogi saat tampil di depan kelas, timbul rasa malu yang berlebihan, sering mencontek dan mudah cemas.

Gejala-gejala tersebut timbul dari dalam diri siswa pada saat ia melakukan sesuatu yang penting atau penuh tantangan. Berdasarkan BDG News Medan SMAN 2 menemukan langsung dugaan kunci jawaban. di temukan langsung dari siswa yang sedang mengikuti ujian. diambil melalui pengawas ruangan. kata Abyadi Siregar kepada waspada online senin (4/4) siang. Berdasarkan berita tersebut terlihat bahwa siswa mencontek pada ujian nasional yang menandakan bahwa ia memiliki rasa percaya diri yang rendah karena tidak yakin atas kemampuannya. Temanggung - Siswa kelas 3 SMPN Bansari, Riki Slamet (17) ditemukan tewas tergantung di kandang kompos dekat rumahnya, di Dusun Tegalrukem Desa Campuranom Bansari Temanggung, Senin (25/4/2016). Polisi masih menyelidiki kematian yang membuatnya urung mengikuti Ujian Nasional (UN), dugaan sementara korban nekat bunuh diri karena stress.

Berdasarkan berita di atas percaya diri membuat pengaruh sangat besar bagi kehidupan remaja yang mengakibatkan siswa mudah putus asa, menghindari tanggung jawab, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, sering menyendiri dan yang paling buruk mengakibatkan bunuh diri seperti berita di atas. Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa siswa, maka pesimisme dan rasa rendah diri

akan dapat menguasainya dengan mudah. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pembimbingan, dan wali kelas terdapat sebagian siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa sering kali berperilaku yang tidak sepatasnya dilakukan oleh peserta didik. Perilaku mencontek dengan temannya saat mengerjakan tugas baik saat ujian atau tugas-tugas harian, sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa pesimis tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan tugas tertentu, merokok karena takut dikucilkan oleh teman-temannya, mudah putus asa, malu-malu dan sering menyendiri dari teman-temannya. Sehingga guru bidang Studi maupun guru Bimbingan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah tersebut, yaitu masalah rendahnya rasa percaya diri remaja. Hal tersebut tentu perlu adanya penanganan terhadap masalah rendahnya percaya diri, karena jika kualitas kepercayaan diri pada siswa itu rendah maka tugas perkembangannya pada masa remaja tidak terlaksana dengan baik, hasil prestasi tidak sesuai dengan harapan dan akan berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya ketika dewasa.

Layanan bimbingan dan konseling terdapat banyak layanan yang dapat digunakan sebagai langkah dalam membantu masalah remaja seperti

yang sudah dijelaskan di atas, yaitu rendahnya percaya diri. Namun dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004:1) konseling kelompok adalah :

Suatu layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok yang bertujuan membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok atau konselor.

Sehingga layanan konseling kelompok sangat tepat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Disamping itu ada berbagai Pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok teknik yang dapat digunakan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok yaitu berkeliling, kursi kosong, dan *role playing*. Penelitian ini menggunakan teknik *role playing* pendekatan gestalt karena Menurut Corey (2010:118) pandangan Gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang padu. Tujuan pendekatan gestalt ialah untuk membantu konseli mencapai kesadaran, memanfaatkan sumber-sumber potensi pribadinya, mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan rasa tanggung jawab, membuat pilihan yang tepat, dan memperoleh kemampuan diri. Hal ini bahwa konseli haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain menjadi percaya diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

Teknik *role playing* ini sangat membantu untuk pemecahan masalah klien yang dapat menggali sendiri masalahnya (mengeksplorasi potensi di dalam dirinya), meluapkan emosi yang terpendam serta mendapatkan pemecahan masalah yang berasal dari konselor dan anggota kelompok lainnya.

Menurut Blatner (1991:155-120) *role playing* suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antara manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya, memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya. Sehingga siswa akan memerankan peran yang dapat meningkatkan dan menumbuhkan kemampuan dirinya, berkesempatan melakukan, menafsirkan, dan memerankan suatu peranan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatan rasa percaya diri yang rendah pada siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing*. Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut

- a. Siswa yang mengerjakan tugasnya tidak dengan kemampuannya sendiri.
- b. Siswa tidak berani bertanya kepada gurunya.
- c. Siswa yang sulit menyatakan pendapat kepada teman dan gurunya.

- d. Siswa yang memilih berdiam di dalam kelas dan tidak bermain bersama temannya ketika jam istirahat.
- e. Siswa grogi saat tampil di depan kelas

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Peningkatkan percaya diri yang rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Ajaran 2015/2016.

4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah “Terdapat siswa yang memiliki percaya diri rendah” maka rumusan masalah nya adalah : Apakah terdapat peningkatan percaya diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*)?

B. Tujuan Penelitian dan Kegunaan

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMA Negeri 6 Metro Tahun pelajaran 2015/2016.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat.

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling dalam mengembangkan percaya diri pada siswa.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam melaksanakan layanan konseling kelompok (*role playing*).

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dengan bidang layanan konseling kelompok

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah peningkatan percaya diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok (*role playing*).

3. Ruang lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Metro pada tahun pelajaran 2015/2016

D. Kerangka Pikir

Percaya diri adalah modal yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan pribadinya, kebutuhan aktualisasi sangat berpengaruh terhadap dirinya dimana ia berusaha menemukan jati dirinya, Mampu memahami dan meyakini seluruh potensi dirinya. Perkembangan percaya diri sangat dipengaruhi oleh keadaan keluarga, lingkungan sekolah.

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Rasa percaya diri tumbuh dan berkembang baik sejak balita, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, maka akan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang.

Hakim (2002:121) menjelaskan bahwa pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah diantaranya sebagai berikut :

1. Menerapkan pola pendidikan yang demokratis
2. Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal
3. Menumbuhkan sikap mandiri pada anak
4. Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak
5. Berikan anak penghargaan jika berbuat baik
6. Kembangkan hoby yang positif
7. Berikan pendidikan agama sejak dini

Berdasarkan pendapat di atas pendidikan keluarga dapat menerapkan pola pendidikan yang demokratis, melatih anak untuk berani, menumbuhkan sikap mandiri, tanggung jawab, memberi penghargaan, kembangkan hoby dan pendidikan agama sejak dini. Orangtua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut.

Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya. Dan, meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua, ia melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan bergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari, anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap diri seperti orangtuanya meletakkan harapan realistik terhadap dirinya.

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

Lingkungan sekolah didukung oleh banyak faktor diantaranya teman sebaya, kurikulum, prasarana serta guru. Oleh karena itu guru merupakan salah satu faktor yang mendukung pembentukan kepercayaan diri siswa. Guru memiliki peranan yang tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Guru merupakan pendidik yang utama bagi siswa di sekolah Banyak siswa yang

menjadikan gurunya sebagai idola bahkan panutan dalam kehidupan. Dalam pembelajaran upaya yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa sangatlah penting. Selain adanya upaya yang dilakukan oleh guru, dukungan dari pihak sekolah juga sangat diperlukan dengan mengadakan program sekolah seperti ekstrakurikuler yang berguna dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hakim (2002:122) menjelaskan bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut :

1. Memupuk keberanian untuk bertanya
2. Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa
3. Melatih berdiskusi dan berdebat
4. Mengerjakan soal di depan kelas
5. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
6. Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga
7. Belajar berpidato
8. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
9. Penerapan disiplin yang konsisten
10. Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain

Percaya diri adalah rasa yakin terhadap kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya. Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2008:149).

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan yang

dapat di kembangkan sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Menurut Hakim (2002:6) rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Namun tidak semua proses berjalan dengan baik, tidak semua remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Kurangnya rasa percaya diri, membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Rasa percaya diri mempengaruhi emosi seseorang dan punya potensi untuk memberi dampak yang serius terhadap dirinya sendiri. Keadaan keluarga dan sekolah pun turut mempengaruhi rasa percaya diri seseorang menjadi rendah.

Orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anak, suka mengkritik, sering memarahi anak, namun kalau anak berbuat baik, mereka tidak pernah memuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, atau menunjukkan ketidakpercayaan mereka pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap *overprotective* yang makin meningkatkan kebergantungan.

Tindakan *overprotective* orangtua menghambat perkembangan kepercayaan diri pada anak karena anak tidak belajar mengatasi problem dan tantangannya sendiri, segala sesuatu disediakan dan dibantu orangtua. Anak akan merasa bahwa dirinya buruk, lemah, tidak dicintai, tidak dibutuhkan, selalu gagal, tidak pernah menyerahkan dan membahagiakan orangtua. Ia akan merasa rendah diri di mata saudara kandungnya yang lain atau di hadapan teman-temannya.

Pengaruh sekolah terutama guru dapat mempengaruhi rendahnya percaya diri pada siswa. guru yang memberikan gaya pengajaran monoton kepada murid, artinya tidak pernah memberikan kesempatan kepada murid untuk berdiskusi atau bertanya, serta tidak peduli dengan siswa-siswanya dapat mempengaruhi rendahnya percaya diri.

Rendahnya percaya diri adalah suatu masalah yang harus ditangani sejak dini terutama pada anak remaja, karena jika hal itu di biarkan maka remaja akan menjadi mudah putus asa, akan menyendiri dari kelompok, dan cenderung tergantung pada orang lain saat mengatasi masalah yang dihadapi. Sehingga peneliti menggunakan layanan konseling kelompok karena dianggap sangat tepat dalam membantu remaja untuk mengatasi rendahnya percaya diri.

Menurut Corey (Wibowo, 2005:20) menyatakan bahwa masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Dalam konseling kelompok perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas pelaksanaan konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Konseling kelompok sangat menekankan perasaan dan hubungan antar anggota kelompok. Setiap anggota belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok banyak teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, seperti teknik berkeliling, kursi kosong, dan *role playing*. Dalam menangani masalah tersebut, peneliti akan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* pendekatan Gestalt.

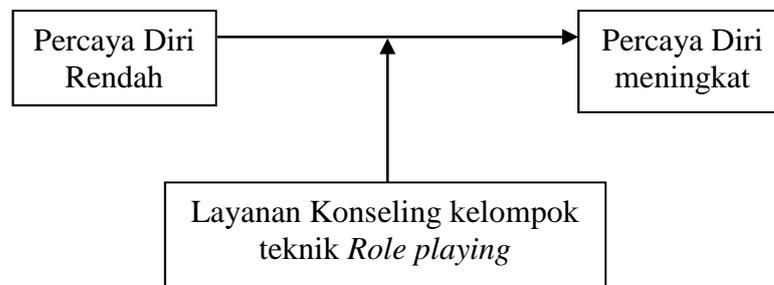
Menurut Perls (Corey, 2010:123) terapi Gestalt adalah menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konseli menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari pada yang dikiranya.

Melalui teknik *role playing* para siswa akan memperoleh pengalaman yang menyenangkan didalamnya, untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain sehingga teknik ini sangat efektif dalam menangani remaja yang mengalami rendahnya rasa percaya diri karena dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *role playing*, masing-masing siswa dapat mengungkapkan masalah pribadinya secara kelompok dan memainkan peran, agar masalah yang dialaminya dapat dicari jalan keluarnya secara bersama-sama dengan bantuan pemimpin kelompok.

Menurut Blatner (1991:155-120) *role playing* suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antara manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya, memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya. Sehingga siswa akan memerankan peran yang dapat meningkatkan dan menumbuhkan kemampuan dirinya, berkesempatan melakukan, menafsirkan, dan memerankan suatu peranan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatkan rasa percaya diri yang rendah pada siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing*. Selain itu, masing-masing anggota kelompok dapat saling memberikan penilaian tentang diri anggota kelompok lain, sehingga anggota kelompok dapat saling membantu dalam menangani rendahnya rasa percaya diri mereka

serta meningkatkan rasa percaya diri pada diri sendiri dan anggota kelompok lain, agar anggota kelompok dapat mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya. Pola pikir demikian dapat dituliskan dalam gambar sebagai berikut :



Gambar 1.1. Alur kerangka pikir

Berdasarkan kerangka pikir di atas peningkatan kepercayaan diri siswa dapat ditunjukkan dengan perubahan sikap dan perilaku yang terjadi, seperti jika sebelumnya siswa yang gugup saat maju didepan kelas, sulit menjalin hubungan dengan teman atau sering terlihat menyendiri di kelas, maka setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok (*role playing*) maka ia akan mudah berbaur dengan teman yang lain, dan tidak malu menyampaikan pendapatnya, dapat secara mandiri mengentaskan masalah yang sedang terjadi, sehingga membuatnya semakin percaya diri.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya. Rumusan hipotesis penelitian ini apakah terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok *role playing* (Margono, 2010:67). Hipotesis penelitian ini yang diajukan adalah percaya diri dapat

ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan hipotesis penelitian di atas maka hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Percaya diri yang rendah tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016

Ha : Percaya diri yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016 .

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Bidang Pribadi dan sosial

Terdapat dua bidang perkembangan yang dijadikan sebagai sasaran khusus dari pelayanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri yakni :

1. Bidang Pribadi

Bidang pribadi merupakan hal yang sangat penting dalam membantu individu untuk mengentaskan masalah pribadi.

Menurut Nursalim (2015:29) bidang pribadi adalah komponen pelayanan bimbingan yang secara khusus dirancang untuk membantu individu menangani atau memecahkan masalah-masalah pribadi.

Berdasarkan pendapat di atas bidang pribadi merupakan layanan bimbingan konseling yang secara khusus dirancang untuk membantu masalah pribadi. Dalam konteks ini, yang termasuk masalah pribadi adalah kurang percaya diri, rasa cemas, depresi, frustrasi, tertekan, memiliki rasa malu yang berlebihan, memiliki dorongan agresif yang kuat, kurang dapat berkonsentrasi, perasaan malas, dan tidak dapat menemukan aktifitas untuk menyalurkan bakat dan minat serta hobi.

Model pengembangan diri yang dikeluarkan oleh Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas 2007 (Nurhalim, 2015:29) menemukan bahwa bidang pribadi yakni :

Bidang pribadi adalah pelayanan bimbingan yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis.

Berdasarkan pendapat diatas bidang pribadi merupakan layanan bimbingan untuk membantu peserta didik memahami, menilai dan mengembangkan potensi dan kecakapan, minat dan bakat serta kondisi yang sedang dialami individu.

2. Bidang sosial

Bidang sosial merupakan hal yang sangat penting dalam membantu individu untuk mengentaskan permasalahan sosial atau masalah yang muncul dalam hubungannya dengan orang lain.

Menurut Nursalim (2015:30) bidang sosial adalah suatu bentuk pelayanan bimbingan sosial yang diarahkan untuk membantu peserta didik menangani berbagai permasalahan sosial atau masalah yang muncul dalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas bidang sosial merupakan bentuk layanan bimbingan sosial yang diarahkan unruk membantu peserta didik menangani masalahnya dalam hubungannya dengan orang lain. Berbagai bentuk permasalahan sosial antara lain adalah menarik diri, terkucil, atau tak punya teman, serta pertengkaran dengan teman atau orang lain, tidak

dapat berteman atau bergaul dengan baik, sering terlibat dalam perkelahian, dan tidak dapat menerima hak-hak orang lain.

Model pengembangan diri yang dikeluarkan oleh Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas 2007 (Nurhalim, 2015:30) menemukan bahwa bidang sosial yakni :

Bidang sosial adalah pelayanan bimbingan sosial yang diarahkan untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

Berdasarkan pendapat di atas bidang sosial merupakan layanan bimbingan sosial yang diarahkan untuk membantu peserta didik memahami, menilai dan mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman, keluarga dan lingkungan sosialnya.

B. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahwa ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam kamus istilah bimbingan dan konseling (Setiawan, 2014:12). Percaya diri ialah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang tidak percaya diri memiliki

konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan pendapat di atas percaya diri adalah psikologis seseorang yang memberikan keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk berbuat, dan seseorang yang memiliki percaya diri negatif pasti memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya pada kemampuannya, sehingga orang tersebut cenderung menutup dirinya.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2008:149).

Berdasarkan pendapat di atas individu yang memiliki sikap positif akan mampu mengembangkan penilaian positif terhadap diri dan lingkungannya di berbagai situasi tertentu, sehingga ia akan mampu mencapai tujuan yang akan ia capai.

Sedangkan menurut pendapat Hakim (2002:6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Percaya diri ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, apatis, dan cenderung apriori (Dariyo, 2007:206)

Berdasarkan pendapat di atas percaya diri adalah kemampuan yang dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seseorang yang percaya diri cenderung akan mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depannya. Sebaliknya orang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap kurangnya semangat hidup, minder, pesimis, apatis.

Disimpulkan bahwa percaya diri ialah seseorang yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, mampu mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan, mampu memahami kelebihan dan kelemannya sehingga mereka merasa mampu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

2. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

a. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri (Fatimah, 2008:149), di antaranya adalah berikut ini.

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau berani menjadi diri sendiri.
- 4) Punya pengendalian diri yang baik
- 5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain) .

- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan pendapat di atas karakteristik individu yang percaya diri ialah percaya akan kemampuan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, mempunyai pengendalian diri yang baik, tidak mudah menyerah dan memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

3. Kondisi Remaja yang Tidak Percaya Diri

Di kalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah menengah pertama terdapat berbagai macam tingkah laku yang mencerminkan adanya gejala rasa tidak percaya diri menurut Hakim (2005:72-88) antara lain :

- a. Takut menghadapi ulangan
- b. Menarik perhatian dengan cara kurang wajar
- c. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. Groggi saat tampil di depan kelas
- e. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. Timbulnya sikap pengecut
- g. Sering mencontek saat menghadapi tes
- h. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis
- j. Tawuran dan main keroyok

Menurut pendapat di atas gejala tingkah laku yang mencirikan siswa kurang percaya diri seperti tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, sering mencontek saat menghadapi tes atau ulangan, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, tidak yakin akan kemampuan

yang dimilikinya dan selalu berfikir negatif terhadap dirinya. Menurut Mastuti (2008:14-15) individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri-ciri seperti :

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menimpan rasa takut terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realitas diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- d. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- e. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir.
- f. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja yang selalu berusaha menunjukkan sikap konformis, takut menerima penolakan, sulit menerima realitas diri, takut gagal, selalu menempatkan posisi terakhir dan mempunyai *external locus of control*, merupakan ciri-ciri remaja yang memiliki percaya diri yang rendah.

4. Proses pembentukan rasa percaya diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Secara garis besar, menurut Hakim (2002:25) terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan pendapat di atas proses terbentuknya percaya diri yang kuat adalah terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan, memahami kelebihan yang dimilikinya sehingga bisa memanfaatkan kelebihannya tersebut, memahami kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri, dan pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupannya dengan menggunakan segala aspek kelebihan pada dirinya. Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa tidak percaya diri khususnya dikalangan remaja, yang paling banyak dan paling mudah ditemui di berbagai lingkungan. Berdasarkan pendapat di atas orang yang tidak percaya diri akan merasa grogi saat tampil di depan kelas, timbul rasa malu yang berlebihan, dan tidak berani bertanya dan menyatakan pendapatnya.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri

Dalam perkembangan rasa percaya diri pada remaja, banyak faktor yang mempengaruhinya.

a. Pola Asuh

Sikap orangtua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orangtua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya. Dan, meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua, ia melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan bergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari, anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri seperti orangtuanya meletakkan harapan realistis terhadap dirinya.

Lain halnya dengan orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anak, suka mengkritik, sering memarahi anak, namun kalau anak berbuat baik, mereka tidak pernah memuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, atau menunjukkan ketidakpercayaan mereka pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap *overprotective* yang makin meningkatkan kebergantungan. Tindakan *overprotective* orangtua menghambat perkembangan kepercayaan diri pada anak karena anak tidak belajar mengatasi problem dan tantangannya sendiri, segala sesuatu disediakan dan dibantu orangtua. Anak akan merasa bahwa dirinya buruk, lemah, tidak dicintai, tidak

dibutuhkan, selalu gagal, tidak pernah menyerahkan dan membahagiakan orangtua. Ia akan merasa rendah diri di mata saudara kandungnya yang lain atau di hadapan teman-temannya.

b. Pola pikir negatif

Dalam hidup bermasyarakat, setiap individu mengalami berbagai masalah, kejadian, bertemu orang-orang baru, dan sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang atau sebuah peristiwa amat dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang lemah, cenderung memersepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah, semua negativisme itu berasal. Pola pikir individu yang kurang percaya diri (Fatimah, 2008:152-153) bercirikan antara lain :

- 1) Menekankan keharusan-keharusan pada diri sendiri (“ saya harus bisa begini...saya harus bisa begitu”). Ketika gagal, ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur.
- 2) Cara berfikir totalitas dan dualisme, “ kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek”.
- 3) Pesimistik yang futuristik : satu saja kegagalan kecil menyebabkan dirinya merasa tidak akan berhasil meraih cita-citanya di masa depan.
- 4) Tidak kritis dan selektif terhadap *self-criticism* : suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas dikritik.
- 5) *Labeling* : mudah menyalahkan diri sendiri dan memberikan sebutan-sebutan negatif, seperti “ saya memang bodoh”...” saya ditakdirkan untuk menjadi orang susah”, dan sebagainya...
- 6) Sulit menerima pujian atau hal-hal positif dari orang lain.
- 7) Suka mengecilkan arti keberhasilan diri sendiri.

Menurut pendapat di atas pola pikir orang yang kurang percaya diri adalah menekankan keharusan-keharusan pada diri sendiri ketika gagal,

ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur, cara berfikir totalitas dan dualisme, pesimis, tidak kritis dan selektif terhadap *self criticism, labeling*, sulit menerima pujian, dan suka mengecilkan arti keberhasilan diri sendiri.

6. Tingkat perkembangan percaya diri pada remaja

Perkembangan rasa percaya diri seseorang berawal dari terbentuknya konsep diri yang positif. Begitu juga dengan kepercayaan diri pada masa pubertas awal. Masa ini kepercayaan diri remaja awal ditandai dengan konsep diri yang positif (Hurlock 2012:197). Konsep diri negatif pada remaja awal dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri dan faktor dari lingkungan. Hampir semua anak memiliki konsep diri yang kurang realistis mengenai penampilan dan kemampuannya kelak ketika dewasa.

Remaja memperhatikan perubahan fisik dan lingkungan yang sedang dialaminya dan mengamati perilakunya yang canggung. Remaja menjadi kecewa karena apa yang terjadi berbeda dengan yang diharapkan sehingga hal itu akan memberi pengaruh buruk pada konsep diri.

Menurut Hurlock (2012:197). Remaja dapat mengembangkan konsep diri negatif dilihat dari perilakunya berupa menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif dan bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil.

Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan rendahnya kepercayaan diri pada remaja. Sehingga remaja yang mengembangkan konsep diri negatif selama perkembangannya akan berdampak pada tertanamnya dasar-dasar rendah

diri. Namun, jika remaja memperoleh bantuan dari orang dewasa dalam menyikapi perubahan diri, lingkungan dan mampu mengembangkan konsep diri positif, mereka akan mampu mengembangkan kepercayaan diri sampai perkembangan tahap berikutnya.

Tahap perkembangan remaja pada usia 13-15 tahun menurut Gunarsa (2009:38) telah merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

- a. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
- b. Ketidakstabilan emosi.
- c. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
- d. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
- e. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangandengan orang tua.
- f. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
- g. Senang bereksperimentasi.
- h. Senang bereksplorasi.
- i. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
- j. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian, sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial yang akhirnya membuat remaja mengalami percaya diri yang rendah. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Masa remaja

merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *mood* bisa berubah dengan sangat cepat.

Percaya diri yang tinggi pada remaja sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut (Fatimah, 2008:149) bahwa individu merasa :

- a. Merasa memiliki kompetensi.
- b. Yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman.
- c. Potensi aktual.
- d. Berprestasi.
- e. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas percaya diri pada masa remaja hanya merujuk bahwa remaja tersebut merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa, potensi aktual, berprestasi, dan memiliki harapan yang realistis. Menurut lauster (Safitri, 2010:34-36) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif pada usia remaja awal adalah:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri suatu keyakinan atas diri sendiri. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau dapat diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihanya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. berani mengeluh jika merasa tidak nyaman.

Berdasarkan pendapat di atas tingkat perkembangan percaya diri pada usia remaja awal (13-15 tahun) berada di tingkat paling tinggi ketika remaja tersebut merasa memiliki kompetensi, realistis, percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif, dan berani mengemukakan pendapat. Sebaliknya, ketika remaja tidak mencapai tahap perkembangan percaya dirinya, maka remaja tersebut dapat dikatakan belum memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan berada di rentang kurang dari 10, Sehingga perlu adanya penanganan secara khusus. Menurut pendapat Santrock (2003:338), percaya diri berada di tingkat paling tinggi ketika :

Remaja memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

Berdasarkan pendapat di atas tingkat percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

Rasa percaya diri remaja menjadi lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau yang serupa dengan tugas-tugas tersebut. Rasa percaya diri dapat juga meningkat ketika remaja menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya bukan hanya menghindarinya. Ketika remaja memilih mengatasi masalahnya dan bukan menghindarinya, remaja menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara

nyata, jujur, dan tidak menjauhinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan percaya diri.

C. Konseling Kelompok

1. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Juntika Nurihsan (Kurnanto, 2013:7) konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien atau siswa yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok pencegahan artinya klien atau siswa mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Pauline yakni :

Menurut Pauline Harrison (Kurnanto, 2013:7) konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok sangat penting untuk dilakukan dalam menangani rendahnya percaya diri, karena dalam proses konselingnya siswa akan mampu mengatasi masalahnya. Selain pendapat di atas menurut Prayitno dan Erman Amti (2013:311) layanan konseling kelompok yakni :

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok dan terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok adalah layanan perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, konselor dan anggota kelompok menjalin hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Dalam pelaksanaannya pengungkapan dan pemahaman masalah klien.

2. Fungsi konseling kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu :

a. Fungsi kuratif

Layanan konseling yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.

b. Fungsi preventif

Layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Hal diatas sesuai dengan pendapat Juntika Nurihsan (Kurnanto, 2013:9) menyatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertiannya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok bersifat pencegahan untuk membantu individu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar dimasyarakat. sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan artinya individu dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan memberikan kesempatan dan dorongan juga pengarahan dalam mengubah sikap dan perilaku agar selaras dengan lingkungannya.

3. Komponen konseling kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam konseling kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan

konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus, pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus tersebut di atas.

1) Karakteristik Pemimpin Kelompok

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, pemimpin kelompok harus menjadi seseorang yang :

- a. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b. Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- c. Mempunyai kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memiliki kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan

dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

Berdasarkan keterangan di atas karakteristik pemimpin kelompok untuk menjalankan tugas dan kewajibannya pemimpin kelompok harus menjadi seseorang yang mampu membentuk kelompok dan mengarahkan sehingga terjadi dinamika dalam suasana interaksi anggota kelompok yang bebas, terbuka, demokratis, konstruktif, saling mendukung, meringankan beban, menjelaskan, memberikan pemecahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan. Serta berwawasan luas sehingga mampu menjembatani, meningkatkan, mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok, dan terakhir pemimpin kelompok harus mempunyai kemampuan hubungan antar personal yang hangat dan nyaman, sabar, memiliki kesempatan, demokratis dan kompromistik dalam mengambil keputusan.

2) Peran Pemimpin Kelompok

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, Pemimpin kelompok berperan dalam :

Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri dari 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

- a. Terjadinya hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka
- b. Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan
- c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama uuntuk mencapai tujuan kelompok.
- d. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara.
- e. Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok ini berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok yang lain.

Berdasarkan keterangan di atas peran memimpin kelompok dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok pemimpin kelompok dan anggota kelompok secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu terjadinya hubungan keakraban dalam pelaksanaan layanan, tumbuhnya tujuan bersama, berkembangnya itikad bersama, terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga masing-masing mampu berbicara.

- 3) Persrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.
- 4) Pentahapan kegiatan konseling kelompok

- 5) Penilaian segera layanan konseling kelompok
- 6) Tindak lanjut layanan.

Disimpulkan pemimpin kelompok dalam mencapai tujuan umum dan tujuan khusus harus memiliki dan mengetahui karakteristik pemimpin kelompok, peran pemimpin kelompok, penstrukturan, pentahapan kegiatan konseling kelompok, penilaian segera, dan tindak lanjut dalam pelaksanaannya.

b. Anggota kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat menjadi anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok dengan persyaratan sebagaimana disebutkan di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

1) Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya (yaitu anggota kelompok) memang terbatas. Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam

dinamika kelompok menjadi kurang intensif; kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang, padahal melalui “sentuhan-sentuhan” dengan frekuensi tinggi itulah individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan konseling kelompok. Kekurang-efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

2) Homogenitas/Heterogenitas Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Heterogenitas dapat memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok.

c. Peranan Anggota Kelompok

1) Aktifitas Mandiri

Peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok bersifat dari, oleh dan untuk para anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk :

- a. Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif (3-M)

- b. Berpikir dan berpendapat
- c. Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
- d. Merasa, berempati, dan bersikap
- e. Berpartisipasi dalam kegiatan bersama

Berdasarkan keterangan di atas peran anggota kelompok dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah mendengarkan, memahami, dan merespon dengan tepat, berfikir dan berpendapat, menganalisis, mengkritik, berargumentasi, merasa, berempati, bersikap, dan berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

- 2) Aktivitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok.

Kebersamaan ini diwujudkan melalui:

- a. Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok
- b. Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok
- c. Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama.
- d. Saling memahami, memberi kesempatan dan membantu.
- e. Kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.

Aktivitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok dan kebersamaan diwujudkan melalui pembinaan keakraban, kepatuhan terhadap aturan, komunikasi

jelas dan lugas, saling memahami, memberi kesempatan, membantu, dan kesadaran bersama untuk menyelesaikan kegiatan.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa komponen konseling kelompok berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok. Untuk mewujudkan hal itu pemimpin kelompok harus memiliki karakteristik dan peran pemimpin kelompok yang sesuai dengan pemimpin kelompok yang profesional. Sedangkan anggota kelompok adalah individu yang dikumpulkan berdasarkan kriteria tertentu, untuk membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok harus melihat besarnya jumlah anggota dan homogenitas atau heterogenitas. Peran anggota kelompok harus aktif secara mandiri dalam pelaksanaan konseling kelompok.

4. Asas-asas konseling kelompok

Kegiatan layanan konseling kelompok menerapkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan asas lainnya yang merupakan etika dasar konseling (Prayitno, 2004:13).

1. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat topik bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya

memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

2. Asas kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
3. Asas kenormatifan
Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.
4. Asas kegiatan
Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan dalam menyelesaikan masalah.
5. Asas kekinian
Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang.
6. Asas keterbukaan
Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu dan ragu.

Berdasarkan pendapat di atas asas-asas dalam layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, asas kekinian dan asas keterbukaan. Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok. Asas kesukarelaan dimulai saat sejak awal proses pembentukan kelompok agar anggota kelompok secara sukarela mengikuti konseling kelompok. Asas kenormatifan adalah anggota

kelompok harus memiliki aturan atau norma yang harus ditaati dalam kegiatan konseling kelompok. Asas kekinian adalah anggota diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi saat ini. Dan asas keterbukaan adalah mereka secara aktif mau terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu, dan ragu dengan mengungkapkan apa yang menjadi masalah yang tujuannya ialah penyelesaian masalah yang dialami individu itu sendiri. Asas keterbukaan sangat tergantung pada individu itu sendiri.

5. Layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing*

Menurut Moreno (Blatner, 1991:119) dimana pelaksanaan *role playing* dalam psikodrama tersebut mengikuti langkah-langkah.

- a. Tahap persiapan (*the warm-up*). Tahap persiapan dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, mengidentifikasi dan mengenalkan masalah, memperjelas masalah, menafsirkan masalah dan menjelaskan *role playing* menentukan tujuan permainan, serta menciptakan perasaan aman dan saling percaya pada kelompok.
- b. Tahap pelaksanaan (*the action*). Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana menegaskan kembali peran, lebih mendekat pada situasi yang bermasalah, permainan utama dan pemain pembantu memeragakan permainannya. Melalui *role playing* dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain pemeran utama memeragakan masalahnya, mengukuhkan *role playing*, mengakhiri *role playing*.
- c. Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*the sharing*). Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Tahap diskusi ini penting karena merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi.
- d. Melakukan pembalikan peran, pemeranan kembali dimana memainkan peran yang telah direvisi. Kemudian melakukan tahap pada point ke tiga yaitu diskusi berbagai pendapat perasaan.
- e. Berbagi pengalaman dan melakukan generalisasi, menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari-hari serta

masalah-masalah aktual. Menjelaskan prinsip-prinsip umum dalam tingkah laku.

Teknik diatas adalah bentuk skenario teknik *role playing* dalam psikodrama. Sesuai dengan peran bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal. Untuk itu diperlukan upaya konselor atau pembimbing untuk mengatasi masalah mengenai percaya diri siswa agar individu dapat merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu dengan cara permainan peran.

Sistematika Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

| Aspek | Konseling Kelompok |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tujuan yang dicapai | 1. Pengembangan pribadi |
| 2. Jumlah Anggota | 2. Pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok |
| 3. Kondidi dan Karakteristik Anggota | Dibatasi sampai sekitar 10 orang Homogen Kelompok kecil |
| 4. Format Kegiatan | Aktif membahas permasalahan tertentu (masalah pribadi) dalam membantu memecahkan masalah teman sekelompok: |
| 5. Peranan anggota kelompok | a. Berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial. b. Menyumbang bagi pemecahan masalah pribadi teman sekelompok c. Menyerap berbagai informasi, saran, dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalahnya sendiri. |
| 6. Suasana Interaksi | a. Interaksi multiarah b. Mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek, kognitif, efektif, dan aspek-aspek kepribadian lainnya. |
| 7. Sifat isi pembicaraan | 1. Pribadi 2. Rahasia |
| 8. Lama dan frekuensi kegiatan | Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat pendalaman dan penuntasan pemecahan masalah. |
| 9. Evaluasi | 1. Evaluasi proses: keterlibatan anggota 2. Evaluasi isi: kedalaman dan ketuntasan pembahasan 3. Evaluasi dampak: sejauh mana anggota yang masalah pribadinya dibahas merasa mendapatkan alternatif pemecahan masalahnya. |
| 10. Pelaksanaan | Guru pembimbing (ahli) |

Gambar 2.1 : Sistematika Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

D. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan hal yang mendasar yang harus dimiliki setiap remaja. Remaja yang percaya diri akan mendorong lebih baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi di lingkungan yang ia tinggali, baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah. Orang yang kurang percaya diri akan selalu bergantung dengan orang lain, karena ia tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Tanpa percaya diri akan mustahil apabila tugas yang diselesaikan akan berhasil dengan baik. Sebab pekerjaan yang ringan sekalipun akan menjadi berat apabila tidak percaya pada diri sendiri.

Lingkungan sekolah memberikan pengaruh yang kuat terhadap rasa percaya diri pada remaja, baik guru dan siswa itu sendiri. Selain guru mata pelajaran yang berperan aktif, guru bimbingan dan konseling pun turut andil dalam mengembangkan potensi, wawasan serta membantu mengentaskan masalah-masalah yang terjadi pada setiap remaja yang berada disekolahnya. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling terdapat banyak layanan yang ada pada program bimbingan dan konseling pola 17+ yang bertujuan mengoptimalkan potensi serta mengentaskan masalah pribadi. Ada 9 layanan, Salah satu layanan yang tepat untuk meningkatkan rendahnya rasa percaya diri, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok, hal ini sesuai dengan pendapat Ohlsen (Winkel & Hastuti, 2004:111) yang menyatakan bahwa :

Konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah emosional yang serius. Dalam konseling

kelompok ada hubungan antara konselor dengan anggota kelompok penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman.

Di pertegas dengan pendapat Menurut Lindenfield (1997:15) berkaitan dengan permasalahan ketidakpercayaan diri ia mengemukakan :

Untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri, seseorang perlu menjalin hubungan baik dengan siapapun baik orang-orang yang dikenal maupun menjalin hubungan baik dengan orang-orang baru, karena dengan berhubungan dengan orang lain akan menimbulkan rasa percaya diri.

Layanan konseling kelompok dianggap dapat meningkatkan rasa percaya diri karena diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang memungkinkan terjadinya interaksi yang dinamis antar siswa sebagai anggota kelompok. Interaksi yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok akan menimbulkan rasa saling percaya untuk mengemukakan pendapat atau masukan dengan tidak merasa khawatir akan mendapat kritikan. Interaksi dinamis ini mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. Suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, dan terbuka sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, menghargai, dan berbagi rasa antara anggota kelompok. Dari hasil pembahasan masalah dalam konseling kelompok, maka anggota kelompok dapat belajar dan menginternalisasi pengalaman-pengalaman baru yang berupa nilai-nilai dan tanggapan positif dari lingkungan sosial. Tanggapan-tanggapan positif ini akan memperkuat keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan yang patut dibanggakan. Pada saat layanan konseling kelompok dilaksanakan, akan terjadi suatu hubungan komunikasi antara pemimpin kelompok dan antara anggota kelompok.

Sehingga akan terjadi suatu pemahaman melalui pendapat atau masukan yang diberikan. Hubungan komunikasi yang terjadi ini akan melatih rasa percaya diri anggota kelompok dan secara langsung menciptakan dinamika kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno (2004:2) mengenai dinamika kelompok :

“Dinamika kelompok yang terdapat dalam suasana konseling kelompok secara tidak langsung melatih siswa untuk memiliki keterampilan dalam berkomunikasi secara aktif, bertenggang rasa dengan siswa lain, memberi dan menerima pendapat dari siswa lainnya, bertoleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosialseiring dengan kemandirian yang kuat”

Hal lain yang menjadi layanan konseling kelompok menjadi lebih efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri tampak jelas dalam pelaksanaan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat bentuk latihan kepercayaan diri tidak hanya dilihat dari siswa memberikan pendapatnya untuk anggota lainnya, bentuk kepercayaan diri juga dapat dilihat dari kegiatan permainan yang diberikan. Dengan kegiatan-kegiatan tersebut siswa akan terlatih untuk saling percaya dan berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungannya. Selain itu pernyataan tersebut dipertegas pendapat Sukardi (2002:49) mengenai tujuan konseling kelompok, yaitu :

- a. melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya.
- c. dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Melihat pemaparan diatas mengenai tujuan konseling kelompok, dapat diketahui bahwa diantara tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak dan mengentaskan permasalahan-permasalahan yang ada, hal tersebut mengacu kepada latihan membangun rasa percaya diri pada individu. Selain itu juga tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang ada di dalam kelompok, sehingga sekiranya konseling kelompok dapat menjadi sarana dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

III. METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 6 Metro yang berlokasi di Jalan Pattimura kota Metro. Waktu penelitian ini adalah pada tahun pelajaran 2015/2016.

B. Metode Penelitian

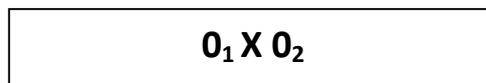
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2006:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest Design*.

Pada desain ini, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) pada suatu obyek yang diteliti, kemudian peneliti memberikan perlakuan tertentu (*treatment*). Setelah itu pengukuran dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post test*.

Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_1 - O_2$ diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 : Pola *Quasi eksperimental desain* (Arikunto, 2010:124)

Keterangan :

- O_1 : Percaya diri siswa sebelum diberi perlakuan kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah
- X : Perlakuan/treatment yang diberikan (pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing* kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah)
- O_2 : Percaya diri sesudah diberi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*.

C. Variabel Penelitian

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

a. Variabel bebas (*independent variabel*)

Variabel bebas merupakan variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel yang variabelnya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang diobservasi (Sarwono, 2006:54). Variabel dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok (*role playing*).

b. Variabel terikat (*dependent variabel*)

variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah bentuk mengidentifikasi secara operasional suatu konsep sehingga dapat diukur, dicapai dengan melihat pada dimensi tingkah laku atau properti yang ditunjukkan oleh konsep, dan mengkategorikan hal tersebut menjadi elemen yang dapat diamati dan dapat diukur. Definisi operasional berisi pengertian variabel yang akan dikembangkan. Variabel yang akan dikembangkan adalah percaya diri dan layanan konseling kelompok.

1. Percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan individu serta memiliki pengharapan yang realistis, mampu mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan, mampu memahami kelebihan dan kelemannya sehingga mereka merasa mampu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Adapun yang menjadi dasar pembuatan indikator dalam penelitian ini yang nantinya akan dipecah lagi menjadi deskriptor adalah sebagai berikut :
 - a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan sendiri
 - b. Berani menerima dan menghadapi penolakan
 - c. Pengendalian diri yang baik
 - d. Internal *Locus of control*
 - e. Cara pandang positif
 - f. Realistis

2. Konseling kelompok adalah layanan yang berupaya untuk membantu individu agar dapat mengentaskan masalah secara mandiri dan menjalani perkembangannya dengan lebih lancar. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu. Layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* adalah proses pemberian bantuan kepada anggota kelompok dengan menggunakan permainan peran, sehingga terdapat anggota kelompok mengentaskan masalah secara mandiri dan anggota juga dapat menjalin hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan baik, yakni hangat, terbuka dan penuh keakraban.

E. Subjek Penelitian

Menurut Sangadji dan Sopiah (2010:183) subjek penelitian adalah subjek yang ditujukan untuk diteliti oleh peneliti. Subyek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Selain itu data yang ingin dikumpulkan juga harus disesuaikan dengan masalah dalam penelitian. Subyek penelitian ini adalah siswa dari kelas VIII SMP Negeri 6 Metro yang memiliki rasa percaya diri rendah model *likert*. Alasan peneliti menggunakan subyek penelitian adalah karena penelitian ini merupakan aplikasi untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *role playing* dan hasil dari proses layanan konseling kelompok ini tidak dapat digeneralisasikan antara subyek yang satu dan tidak dapat mewakili subyek yang lain karena setiap individu berbeda.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini :

1. Skala Percaya Diri

Skala psikologis adalah alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis. Skala psikologis yang digunakan, yaitu skala percaya diri. Skala percaya diri digunakan untuk mengungkap kondisi kejiwaan tentang percaya diri dari individu. Rasa percaya diri siswa di sekolah kelas VIII SMP Negeri 6 Metro diukur dengan menggunakan skala

model *Likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial menurut (Nazir, 2009:146) Prosedur dalam membuat

Skala model *Likert* adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengumpulkan *item-item* yang cukup banyak relevan dengan masalah yang sedang diteliti, dan terdiri dari item yang cukup jelas disukai dan tidak disukai.
- b. Kemudian *item-item* tersebut dicoba kepada sekelompok responden yang cukup representative dari populasi yang ingin diteliti.
- c. Responden di atas diminta untuk mengecek tiap *item*, apakah ia menyukai (+) atau tidak menyukainya (-). Response tersebut dikumpulkan dan jawaban yang memberikan indikasi menyenangkan diberikan skor tertinggi. Tidak ada masalah untuk memberikan angka 5 untuk yang tertinggi dan skor 1 untuk yang terendah atau sebaliknya. Yang terpenting adalah konsistensi dari arah sikap yang diperlihatkan. Demikian juga, apakah jawaban “setuju” atau “tidak setuju” disebut yang disenangi, tergantung dari isi pertanyaan dan isi dari *item-item* yang disusun.
- d. Total skor dari masing-masing individu adalah penjumlahan dari skor masing-masing *item* dari individu tersebut.
- e. Respons dianalisis untuk mengetahui *item-item* mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skor total. Misalnya, respons responden pada *upper* dan *lower* dianalisis untuk melihat sampai berapa jauh tiap item dalam kelompok ini berbeda. *Item-item* yang tidak menunjukkan beda yang nyata, apakah masuk ke dalam skor tinggi atau rendah juga dibuang untuk mempertahankan konsistensi internal dari pertanyaan

Skala percaya diri dibagikan pada siswa berisikan pernyataan *favorable* (pernyataan yang mendukung sikap) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung sikap) serta memiliki lima alternatif jawaban dengan masing-masing skor yang berbeda. Pernyataan mendukung dengan jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan tidak mendukung jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 5,

jawaban tidak setuju (TS) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2, jawaban sangat setuju (ST) skornya 1.

Tabel 3.1 kisi kisi skala percaya diri

| Variabel | Indikator | Deskriptor | Item | |
|--------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|-------|
| | | | (+) | (-) |
| Percaya diri | 1. Percaya kemampuan sendiri | 1.1 Menggali potensi diri | 27,30 | 23,28 |
| | | 1.2 Bertanggung jawab | 9,29,12 | 42,43 |
| | | 1.3 Berani mengambil keputusan terhadap masalah yang dihadapi | 18 | 21, |
| | 2. Berani menerima dan menghadapi penolakan | 2.1 Berani menjadi diri sendiri | 36,33 | 20 |
| | | 2.2 Berusaha memperbaiki kekurangan diri | 4 | 34 |
| | | 2.3 Dapat menghargai orang lain. | 5,8 | 40 |
| | 3. Pengendalian diri yang baik | 3.1 Dapat mengontrol emosi dengan baik | 38 | 37 |
| | | 3.2 Tidak mudah tersinggung. | 25 | 39 |
| | 4. Internal <i>Locus of control</i> | 4.1 Tidak tergantung orang lain. | 31 | 7 |
| | | 4.2 Konsekuen | 6,22 | 10 |
| | 5. Cara pandang positif | 5.1 Bersifat tegas | 2,41 | 3,16 |
| | | 5.2 Bersifat tenang | 24 | 32,11 |
| | | 5.3 Tidak berprasangka buruk terhadap orang lain | 1 | 14 |
| | | 5.4 Menghargai diri secara positif | 19 | 15 |
| | 6. Realistis | 6.1 Melihat suatu kegagalan dari sisi positif | 17 | 26 |
| | | 6.2 Menerima kekurangan diri | 13 | 35 |

Tabel 3.2 : Rencana pemberian kriteria dan skor jawaban

| Pernyataan | Sangat sesuai (SS) | Sesuai (S) | Ragu-ragu (R) | Tidak sesuai (TS) | Sangat tidak sesuai (STS) |
|--------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <i>Favorable</i> | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Unfavorable</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Setelah hasil skala diketahui, kemudian hasil skala direkapitulasi dengan kriteria tingkat kepercayaan diri siswa yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(43 \times 5) - (43 \times 1)}{3} = \frac{215 - 43}{3} = \frac{172}{3} = 57$$

Tabel 3.3. Kreteria Percaya Diri Siswa Berdasarkan Skala

| Interval | Kreteria |
|-----------------|-----------------|
| 159-215 | Tinggi |
| 101-158 | Sedang |
| 43-100 | Rendah |

G. Uji instrumen

1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Arikunto (2006:168) menyebutkan bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity*. Menurut Siregar (2012:163), validitas isi berkaitan dengan kemampuan suatu instrumen mengukur isi (konsep) yang harus diukur. Validitas isi berhubungan dengan kemampuan instrumen untuk menggambarkan atau melukiskan secara tepat mengenai domain perilaku yang akan diukur.

Uji validitas akan dilakukan terhadap skala percaya diri. Item-item pernyataan yang terdapat dalam skala diujikan (*judgement expert*) dengan 3 dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung untuk mendapatkan ketepatan item yang dapat digunakan. Ahli yang menguji instrumen yaitu Ari sofia, S.Psi., M.A., P.si. , Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons. , dan Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd. hasil uji ahli menunjukkan bahwa pernyataan tepat namun ada beberapa item yang perlu diperbaiki ejaan bahasa yang benar dan memperjelas kalimat yang ambigu. (lampiran 5).

Untuk menghitung koefisien validirtas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n

orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{s}{[n(c-1)]}$$

Keterangan :

- s = Jumlah total
- n = Jumlah ahli
- s = r - lo
- lo = Angka penilaian validitas yang rendah (dalam hal ini = 1)
- c = Angka penilaian validitasnya tertinggi (dalam hal ini = 4)
- r = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Aiken's V diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan instrumen dapat digunakan.

Selanjutnya untuk skala percaya diri dilakukan uji coba di SMP Negeri 6 Metro, dan dianalisis item-itemnya. Analisis item dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 21. Setelah dilakukan uji coba dan analisis, hasil yang diperoleh yaitu dari 66 butir item yang dinyatakan valid 43 item dan sisanya 23 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid yaitu item nomor 1, 4, 8, 11, 12, 22, 28,

29, 30, 36, 43, 45, 46, 47, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 62. Hal ini dikarenakan r hitung $<$ r tabel. Item yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkapkan aspek percaya diri (lampiran 6).

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen, cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Arikunto (2006:178) menyatakan instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila data yang diambil memang sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil hasilnya akan tetap sama. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution V.21* (SPSS 21). Tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan teknik rumus *alpha*.

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

keterangan:

r = koefisien reliabilitas (*Cronbach Alpha*)

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = total varian butir

σ_t^2 = total varian

Rumus alpha dari cronbach digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, yakni soal-soal yang jawabannya bervariasi seperti uraian dan skornya rentangan antara beberapa nilai. Untuk

mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas digunakan kriteria reliabilitas yang diungkapkan oleh Basrowi & Kasinu (2007:224) sebagai berikut :

3.4. Tabel kriteria reliabilitas

| Rentang | Kriteria |
|----------------|-----------------|
| 0,80-1,00 | Sangat Tinggi |
| 0,60-0,79 | Tinggi |
| 0,40-0,59 | Cukup Tinggi |
| 0,20-0,39 | Rendah |
| 0,00-0,19 | Sangat Rendah |

Berdasarkan pengelolaan data skala yang telah diketahui berkontribusi maka selanjutnya dihitung reliabilitasnya dan diketahui hasilnya adalah 0,924. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut sangat tinggi karena reliabilitasnya antara 0,80-1,00 dikatakan memiliki reliabilitas sangat tinggi. (lampiran 6)

H. Teknik analisis data

Teknik analisis data digunakan untuk untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah perlakuan tersebut, Arikunto (2006:41). Maka dengan begitu pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan rasa percaya diri. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiono, 2015 :210) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini.

Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. Sudjana (2002:93) menjelaskan langkah-langkah pengujian dengan menggunakan uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut :

1. pasangkan data
2. hitung harga mutlak beda/selisih skor pasangan data Jika $X > Y$ beri tanda positif (+), $X < Y$ beri tanda negatif (-), dan jika $X = Y$ beri tanda (0) atau abaikan.
3. tentukan ranking untuk tiap pasangan data (X-Y) sesuai dengan besarnya beda, dari yang terkecil sampai terbesar tanpa memperhatikan tanda dari beda itu (nilai beda absolut). Bila ada dua atau lebih beda yang sama, maka ranking untuk tiap-tiap beda itu adalah ranking rata-rata
4. isi kolom positif dan negatif dengan ranking tiap pasangan sesuai dengan tanda beda pasangan data: jika bedanya positif masukkan rankingnya ke kolom positif, jika bedanya negatif masukan rankingnya ke kolom negatif. Untuk beda 0 tidak diperhatikan
5. jumlahkan semua ranking pada kolom positif dan negatif, maka akan diketahui jumlah yang lebih kecil antara ranking yang positif dan negatif. Notasi jumlah ranking yang lebih kecil ini dengan tanda T

6. bandingkan nilai T yang diperoleh dengan nilai t uji wilcoxon untuk menguji hipotesis

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut Sudjana (2005:273):

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni:

Jika probabilitas < sig. 0,05, maka Ho diterima

Jika probabilitas > sig. 0,05, maka Ho ditolak.

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS 16. Hasil dari pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan adanya peningkatan percaya diri menggunakan layanan konseling kelompok teknik *role playing*.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Metro Tahun Ajaran 2015/2016 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa percaya diri pada siswa mengalami peningkatan setelah pemberian layanan konseling kelompok. Hal ini terbukti dari hasil uji hipotesis dengan peningkatan rata-rata sebesar 30,22 atau terbukti dari hasil analisis data percaya diri menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2.668 < Z_{tabel} 0,05 = 1,645$. Dengan demikian, H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro tahun pelajaran 2015/2016.). Peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Metro tahun pelajaran 2015/2016.

2. Kesimpulan Penelitian

Peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Metro tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku kesembilan subyek penelitian yang sebelum diberikan perlakuan memiliki percaya diri yang rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan layanan konseling kelompok (*role playing*) percaya diri kesembilan subyek meningkat.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada Siswa

Siswa hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok jika mengalami kesulitan dalam percaya dirinya, agar siswa dapat memiliki sikap, perilaku, dan kepribadian yang positif.

2. Kepada guru bimbingan konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu siswa dalam membentuk dan mengembangkan percaya diri dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *role playing*, selain itu tempat pelaksanaan layanan konseling kelompok diusahakan diruang khusus konseling agar tidak terganggu oleh keadaan diluar.

3. Kepada para peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membantu mengentaskan kepercayaan diri individu lain melalui pendekatan lain yang lebih mendalam terhadap siswa, Hal ini karena masing-masing siswa memiliki situasi atau keadaan yang berbeda, maksudnya adalah keadaan diri seperti penampilan fisik yang sangat mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja. Lingkunganpun turut mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, sekolah dan teman bermain. Lingkungan keluarga seperti pola asuh orang tua, dan saudara.

Pola asuh orang tua yang suka mengkritik, sering memarahi anak, namun kalau anak berbuat baik, mereka tidak pernah memuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, atau menunjukkan ketidakpercayaan mereka pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap *overprotective* yang makin meningkatkan kebergantungan. Sehingga membuatnya menjadi kurang percaya diri. Sedangkan lingkungan sekolah seperti teman, dan guru. Individu yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman-temannya sehingga tidak dapat bergaul dengan baik akan menimbulkan rasa kurang percaya pada dirinya sendiri, yang membuatnya cenderung lebih diam, pesimis, mengkritik diri sendiri yang dapat mengakibatkan stress, depresi, bahkan bunuh diri. Seperti kasus bunuh diri remaja akibat stress karena tidak bisa mengikuti Ujian Nasional.

Sehingga disarankan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang lebih mendalam seperti melakukan penelitian terhadap situasi dan lingkungan yang mempengaruhi percaya diri yang sudah disebutkan di atas, dan banyak sekali pendekatan yang dapat membantu siswa dalam menangani percaya diri siswa yang rendah, sehingga peneliti hendaknya mempelajari berbagai pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok, pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah pendekatan *client centered*, analisis transaksional, behavioral, rasional emotif, psikoanalitik, dan realitas, dengan lebih baik lagi agar dapat mempermudah dalam membantu konseli mengentaskan masalahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baswori & Kasinu. 2007. *Metodologi Penelitian Sosial*. Kediri Jenggala: Pustaka Umum
- Blatner, A. 1991. *Imaginative intervies a psychodramatic warm-up for developing role playing skills*. *Journal of group psychotherapy, psychodrama & sociometry*, 44 (3), 115-120.
- Corey, G. 2010. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama
- Dariyo, A. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Fatimah, 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gunarsa, S.D. 2010. *Psikologi Untuk Pembimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- . 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Kurnanto, E. 2013. *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lindenfield, G. 1997. *Pedoman Bagi Orang Tua, Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Margono. 2010. *Metode penelitian pendidikan*. Semarang: rineka cipta.
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat percaya diri*. jakarta: Hi-Fres Publishing.

- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nursalim, M. 2015. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA: University Press
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: FIP UNP.
- Prayitno & Amti, E. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safitri, D. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*. Skripsi Sarjana Psikologi UIN Malang : Tidak diterbitkan.
- Sangadji, E, M & Sopiha. 2010. *Metode penelitian – pendekatan praktis dalam penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Santrock, J. W. 2003. *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. 2006. *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, P. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?*. Yogyakarta: Parasmu.
- Siregar, S. 2012. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Slavin, R, E. 2008. *Cooprative Learning Teori, Riset, Dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, N. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, dkk. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Wibowo E.M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*: Semarang Unnes Press
- Winkel W.S. & Hastuti S. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.