PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

(Skripsi)

Oleh

RICO ASFANY

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG

2016

ABSTRAK

PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh

RICO ASFANY

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri melalui layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016. Masalah penelitian ini adalah rasa percaya diri rendah. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 7 siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala percaya diri. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon*, z hitung = -2.366 < z tabel = 1,645, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Terjadi peningkatan sebesar 68%. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok prendekatan *client centered* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: bimbingan konseling, *client centered*, dan percaya diri.

PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh

RICO ASFANY

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

UNIVERSITAS LAMPUNG

2016

Judul Skripsi	:	**PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016**
Nama Mahasiswa	:	Rico Asfany
Nomor Pokok Mahasiswa	:	1213052035
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Jurusan	:	Ilmu Pendidikan
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pembantu
Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.	**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**
NIP . 19550318 198503 1 001	NIP 19790714 2003122 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

   Ketua : **Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.** .....

   Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.** .....

   Penguji
   Bukan Pembimbing : **Dr. Riswanti Rini, M.Si.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **17 Oktober 2016**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Rico Asfany
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1213052035
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 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, Desember 2016
Yang menyatakan,

Rico Asfany
NPM 1213052035

RIWAYAT HIDUP

Rico Asfany lahir di Bandar Jaya Timur, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung pada tanggal 6 November 1994, sebagai anak terakhir dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Syambawi dan Ibu Siti Fatimah.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) An-nur lulus tahun 2000, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) An-nur lulus tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Terbanggi Besar lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Terbanggi Besar diselesaikan tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 1 Sumber Jaya, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Sukapura, Kecamatan Sumber Jaya, Kabupaten Lampung Barat, Lampung.

MOTTO

"Jalan terbaik untuk bebas dari masalah adalah dengan memecahkan masalah tersebut"

(Alan Saporta)

"Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh"

(Andrew Jackson)

PERSEMBAHAN

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

Bapak ku Syambawi dan Ibu ku Siti Fatimah,

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

Kakak-kakak ku tercinta, Mas Ebi dan Mba Reni.

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

- Rico Asfany -

SANWACANA

Puji Syukur kehadirat 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 Rasa Percaya Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 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. H. 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 Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd., selaku Pembahas dan penguji pada penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Muswardi Rosra,M.Pd., selaku Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Bapak Drs. Sarmin, M.M., selaku kepala SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, Bapak Supriyanto, S.Pd. dan Ibu Dra. Suharyanti beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian, saya ucapkan banyak terima kasih.
10. Orang tua ku tercinta , Bapak Syambawi dan Ibu Fatimah yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, dan semangat untuk ku.
11. Kakak-kakak ku tercinta, Mas Ebi dan Mba Reni. Terima kasih atas segala doa, nafkah, dukungan, motivasi, dan semangat untuk ku.
12. Keluarga kosan Ar-Rozzaq, Dwi, Ryan, Mahdi, Fajri, Arizal, Andre, Ferdy dan Mas nanang, terimakasih atas kebersamaannya selama 2 tahun ini dan motivasi serta pelajaran hidup yang sangat berharga.
13. Kawan laki-laki satu angkatan, Dimas, Mugo, Muslimin, Nurman, Lukman, Nico, Reza, Wahyu, Noven, Yan terimakasih untuk kebersamaannya dan semoga kalian cepat menyusul kawan.

14. Teman-teman seperjuangan BK 2012, terkhusus untuk Riska, Pera dan Nini yang selalu menjawab segala bentuk pertanyaan ku baik itu pertanyaan secara langsung maupun sms atau bbm, dan juga teman-teman satu angkatanku yang lain, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya, terimakasih untuk dukungannya.
15. Keluarga KKN-KT Unila pekon sukapura, Gusmi, Desi, Rahma, Ayu, Laras, Anis, Cindi, Widya dan Nurma yang telah menjadi keluarga baruku, terimaksih juga untuk saran, motivasi, pelajaran yang telah diberikan baik selama KKN maupun setelah KKN selesai.
16. Adik-adik dari SMA N 1 Terbanggi Besar Ahmad, Ariana, Dimas, Fandi, Ria Rucuh, Siti dan Sugih terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMA N 1 Terbanggi Besar.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
18. Almamaterku tercinta

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, Agustus 2016
Penulis

Rico Asfany

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI i
DAFTAR TABEL iii
DAFTAR GAMBAR iv
DAFTAR LAMPIRAN v

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang dan Masalah 1
1. Latar Belakang 1
2. Identifikasi Masalah 5
3. Pembatasan masalah 5
4. Rumusan Masalah 6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian 6
1. Tujuan penelitian 6
2. Manfaat Penelitian 6
C . Kerangka Pikir 7
D . Hipotesis 10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Percaya Diri 12
1. Pengertian Percaya Diri 12
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Rasa Percaya Diri 14
3. Terbentuknya Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri 15
4. Membangun Rasa Percaya Diri Siswa 18
B. Konseling Kelompok 19
1. Pengertian Konseling Kelompok 19
2. Tujuan Konseling Kelompok 20
2.1 Tujuan Umum 20
2.2 Tujuan Khusus 20
3. Asas-Asas Konseling Kelompok 20
4. Komponen Dalam Konseling Kelompok 21
4.1 Pemimpin Kelompok 22
4.2 Anggota Kelompok 23
5. Tahap-Tahap Kegiatan Konseling Kelompok 24
C. Pendekatan *Client Centered* 28
1. Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered* 28
2. Konsep-Konsep Dalam Pendekatan *Client Centered* 29
3. Karakteristik Pendekatan *Client Centered* 30

4. Tujuan Konseling *Client Centered* 31
5. Langkah-Langkah Pendekatan *Client Centered* 31
D. Keterkaitan Kepercayaan Diri Dengan Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered* 33

BAB III METODE PENELITIAN
A. Tempat dan Waktu Penelitian 35
B. Metode Penelitian 35
C. Subjek Penelitian 37
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 37
1. Variabel Penelitian 37
2. Definisi Operasional 38
F. Teknik Pengumpulan Data 39
1. Wawancara 39
2. Skala 40
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas 42
1. Uji Validitas Skala Percaya Diri 42
2. Uji Reliabilitas Skala Percaya Diri 42
3. Teknik Analisis Data 44

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 45
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok 45
2. Deskripsi Data 46
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok 48
a. Pelaksanaan tahap 1 : Pembentukan 48
b. Pelaksanaan tahap 2 : Peralihan 49
c. Pelaksanaan tahap 3 : Kegiatan 50
4. Data Skor Subjek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (*Pretest dan Postest*) 58
a. Ahmad Dermawan (AD) 63
b. Ariana Delvira (ADL) 65
c. Dimas Saputra (DS) 68
d. Fandi Yoga T (FY) 70
e. Ria Rucuh M G (RR) 73
f. Siti Aisyah (SA) 75
g. Sugih Edoarto (SE) 78
5. Analisis Data Hasil Penelitian 80
6. Uji Hipotesis 82
B. Pembahasan 84

V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 90
1. Kesimpulan Statistik 90
2. Kesimpulan Penelitian 90
B. Saran 91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Psikologi 41
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas 43
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian 46
Tabel 4.2 Kriteria *percaya diri*siswa 47
Tabel 4.3 Hasil *Pre test* 47
Tabel 4.4 Hasil *Posttest*..... 59
Tabel 4.5 Perbandingan Antara *Post Test* Dan *Pre Test* Percaya diri 60
Tabel 4.6 Deskripsi masalah anggota kelompok 62
Table 4.7 Perubahan Percaya diri Ahmad Setelah Layanan Konseling Kelompok 64
Table 4.8 Perubahan Percaya diri Ariana Setelah Layanan Konseling Kelompok 67
Table 4.9 Perubahan Percaya diri Dimas Setelah Layanan Konseling Kelompok 69
Table 4.10 Perubahan Percaya diri Fandi Setelah Layanan Konseling Kelompok 72
Table 4.11 Perubahan Percaya diri Maden Setelah Layanan Konseling Kelompok 74
Table 4.12 Perubahan Percaya diri Siti Setelah Layanan Konseling Kelompok 77
Table 4.13 Perubahan Percaya diri Sugih Setelah Layanan Konseling Kelompok 79
Tabel 4.14 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji *Wilcoxon* Pada Data *Pretest – Posttest*. 81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian 10
Gambar 2.1. Tahap Pembentukan 24
Gambar 2.2. Tahap Peralihan 25
Gambar 2.3. Tahap Kegiatan 26
Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran 27
Gambar 3.1 Pola pre eksperimental design 36
Gambar 4.1 Perbandingan skor hasil *pre test* dan *post test* percaya diri 61
Gambar 4.2 Grafik Perubahan Percaya diri Ahmad 65
Gambar 4.3 Grafik Perubahan Percaya diri Ariana 67
Gambar 4.4 Grafik Perubahan percaya diri Dimas 70
Gambar 4.5 Grafik Perubahan Percaya diri Fandi 72
Gambar 4.6 Grafik Perubahan Percaya diri Ria Rucuh 75
Gambar 4.7 Grafik Perubahan Percaya diri Siti 77
Gambar 4.8 Grafik Perubahan Percaya diri Sugih 80
Gambar 4.9 Grafik Peningkatan Percaya diriSebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok 82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Percaya Diri 95
Lampiran 2 Skala Percaya Diri 96
Lampiran 3 Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen 99
Lampiran 4 Laporan Hasil Uji Coba 105
Lampiran 5 Tahap Pelaksanaan Penelitian 111
Lampiran 6 Penjaringan Subjek 112
Lampiran 7 Hasil *Pre Test* 117
Lampiran 8 Hasil *Post Test* 118
Lampiran 9 Data *Pre Test* dan *Post Test* Per individu 119
Lampiran 10 Prosedur Pelaksanaan 121
Lampiran 11 Satuan Layanan 144
Lampiran 12 Uji Wilcoxon 157
Lampiran 13 Tabel Distribusi z 158
Lampiran 14 Persentase Peningkatan Percaya diri 160
Lampiran 15 Dokumentasi 162
Lampiran 16 Surat Keterangan Penelitian 167

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial artinya manusia membutuhkan orang lain dan lingkungan sosialnya sebagai sarana untuk bersosialisasi. Bersosialisasi berarti membutuhkan lingkungan sosial sebagai salah satu tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi satu sama lain. Manusia bertindak sosial dengan cara memanfaatkan alam dan lingkungan untuk menyempurnakan serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Namun potensi yang ada dalam diri manusia itu hanya berkembang bila ia hidup dan belajar di tengah-tengah manusia.

Pendidikan merupakan proses yang penting untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu. Secara filosofis pendidikan menggambarkan suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam mencapai kehidupan yang bermakna, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat pada umumnya. Peserta didik memandang sekolah yang dapat mewujudkan cita-cita mereka. Sementara orang tua berharap kepada sekolah untuk dapat mendidik anak agar menjadi pintar, terampil dan berakhlak mulia. Pendidikan di suatu

Negara tentu berbeda-beda. Dalam kontribusi pendidikan yang ada di Indonesia yaitu tercantum dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut :

> ”Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. (Sisdiknas, 2006: 5)”.

Program sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak sekedar bermaksud mengembangkan aspek intelektual saja. Sekolah didirikan untuk membantu keluarga dalam mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan anak agar menjadi siswa seutuhnya. Pembentukan pribadi menjadi manusia seutuhnya akan dapat diwujudkan jika siswa memperoleh kesempatan menghayati kehidupan manusia, baik secara umum maupun khusus sebagai suatu bangsa. Pengalaman itu sebagian diperoleh siswa di sekolah. Dalam pelaksaan pendidikan dan pengajaran di sekolah masih banyak siswa yang mengalami berbagai macam hambatan dalam belajar. Hambatan dalam belajar ini perlu dituntaskan agar siswa dapat belajar dengan baik dan nyaman sehingga memperoleh prestasi yang lebih baik.

Untuk mengatasi berbagai kesulitan atau hambatan belajar, siswa sering kali membutuhkan bimbingan dari orang lain. Bimbingan yang dilakukan di sekolah yaitu oleh guru bimbingan konseling. Salah satu hambatan atau masalah yang dihadapi siswa adalah percaya diri yang rendah. Rasa percaya diri pada usia remaja merupakan hal yang sangat penting, karena pada saat itu remaja seharusnya mantap dalam mengambil sebuah keputusan dan tidak

mudah terpengaruh, tidak tergantung orang lain, dan yakin terhadap kemampuan sendiri.

Pada masa remaja adalah tahap mencari jati diri. Karena remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak tergolong anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk kedalam golongan dewasa. Pada masa remaja ini terdapat tugas perkembangan yang harus dicapai, salah satunya adalah menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Remaja rentan mengalami masalah salah satunya masalah rasa percaya diri yang rendah.

> "Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Hakim (2002:6)"

Berdasarkan pendapat diatas percaya diri adalah yakin terhadap kelebihan yang dimiliki untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidup. Seseorang dapat memiliki rasa percaya diri yang baik apabila mampu berpendapat pada orang lain. Rasa percaya diri menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku. Tetapi pada kenyataannya remaja saat ini banyak yang rasa percaya dirinya rendah dan kurang mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Pada kelas X yang baru masuk SMA ini dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dengan teman-teman baru, guru-guru baru dan lingkungan baru. Sebagian siswa ada yang tidak mampu beradaptasi dengan baik yang disebabkan rasa percaya diri yang rendah, merasa malu dengan kondisi yang ia miliki baik fisik maupun non fisik. Sebagai contoh ketika

salah satu siswa merasa fisiknya jelek maka ia akan lebih bersifat tertutup, malu untuk berkumpul dengan teman-temannya, malu bertanya sehingga ia dalam belajarpun tidak semangat yang mengakibatkan prestasi belajarnya menurun. Percaya diri dapat terlihat ketika siswa belajar dikelas. Siswa akan merasa malu bertanya tentang pelajaran yang tidak ia mengerti, siswa akan memilih untuk diam daripada bertanya yang menurutnya pertanyaan itu akan memalukan dan ditertawakan oleh teman-temannya, sehingga sering kali hasil ujian pada pelajaranpun kecil. Selain itu juga setiap tugas yang di bebankan kepada siswa terkadang tidak dapat terselesaikan dengan baik. Hal ini disebabkan karena siswa ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan cepat terpengaruh oleh teman. Hal tersebut perlu mendapatkan penyelesaian untuk meningkatkan percaya diri pada siswa. Salah satu cara yaitu menggunakan layanan konseling kelompok.

Data yang menunjukan bahwa di SMA N 1 Terbanggi Besar belum terdapat penggunaan konseling kelompok untuk membantu siswa mengurangi rasa kurang percaya diri. Dan berdasarkan informasi guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar terdapat siswa kelas X yang memiliki sikap dan prilaku yang menunjukan percaya diri rendah, yaitu perilaku-perilaku tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat, tidak bersedia tampil di depan kelas, mudah cemas saat ujian, malu bertanya kepada guru karena takut ditertawakan teman, cenderung melihat dan menunggu kesempatan, berbicara gugup, menghindarkan diri ketika akan ditanya guru, selalu memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu, berteman dengan orang-orang tertentu saja, suka menyendiri karena

minder dari kelompok yang dianggap memiliki kemampuan yang lebih dari dirinya, mudah putus asa saat menghadapi tugas, mencontek saat menghadapi tes ataupun ulangan blok karena merasa dirinya tidak mampu mengerjakan sendiri, mudah marah ketika menghadapi masalah belajar dan cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan hasil wawancara pada guru BK di sekolah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Terdapat siswa yang gugup saat berbicara di depan umum
b. Terdapat siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dan berkomunikaasi di berbagai situasi
c. Terdapat siswa yang malu bertanya kepada guru
d. Terdapat siswa yang cenderung bergantung kepada orang lain dalam mengatasi masalah.
e. Terdapat siswa yang bereaksi negatif saat menghadapi suatu masalah

3. Pembatasan masalah

Agar tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah mengenai “Peningkatan Rasa Percaya Diri melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016”.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah rasa percaya diri yang rendah. Adapun permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dapat meningkatkan rasa percaya diri yang rendah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri melalui layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat antara lain :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

b. Manfaat Praktis

1) Memberikan data empiris tentang penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

2) Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan atau

acuan bagi sekolah terutama guru bimbingan dan konseling dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok terutama untuk meningkatkan percaya diri siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

3) Mengenalkan secara langsung layanan konseling kelompok kepada siswa bahwa dengan kegiatan tersebut dapat membantu siswa untuk menunjang rasa percaya diri.

c. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* untuk meningkatkan percaya diri siswa.

2. Ruang lingkup subjek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

3. Ruang Lingkup tempat dan waktu penelitian

Penelitian di lakukan di Sekolah Menengah Atas kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

C . Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah dasar penelitian yang diambil dari fakta-fakta hasil observasi dan kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil, atau konsep-konsep. Percaya diri dalam penelitian ini adalah percaya diri siswa di sekolah. 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. Seseorang dapat memiliki percaya diri yang baik apabila orang tersebut dapat menyampaikan pendapat kepada orang lain. Percaya diri sangat bermanfaat dalam berbagai keadaan. Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada seseorang. Ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar disebutkan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yaitu pembentukan rasa percaya diri pada pola asuh keluarga, pembentukan rasa percaya diri pada pendidikan formal (sekolah), dan proses pembentukan rasa percaya diri dalam bersosialisasi dalam lingkungan sekitar.
b. Seseorang yang paham terhadap kelebihan yang dimiliki memunculkan keyakinan yang kuat untuk melakukan sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki seperti mampu berkomunikasi dengan baik dan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Melalui proses tersebut rasa percaya diri yang kuat akan terbentuk pada diri seseorang. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sebisa mungkin untuk mengeksplorasi semua kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada

pada diri nya, mengetahui bahwa dirinya memiliki bakat dan keterampilan sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitasnya. Didukung oleh teori yang mengatakan bahwa:

> "Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri)." (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004:13)

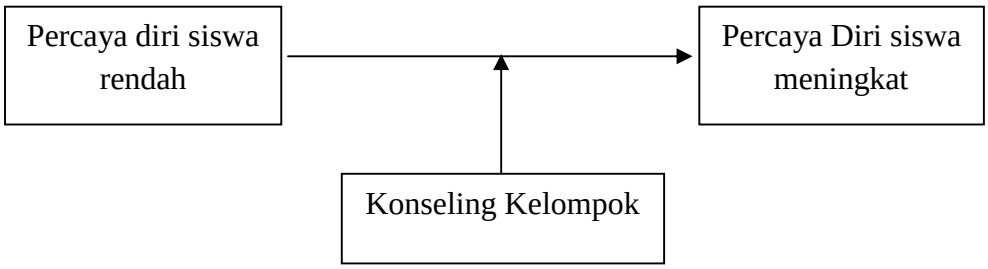
Pada kenyataannya masih terdapat siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa dengan rasa percaya diri rendah tidak akan memiliki keberanian untuk mengaktualisasikan kemampuan yang dimilikinya. Gejala perilaku yang muncul pada siswa yang memiliki percaya diri rendah seperti gelisah atau tidak tenang dalam berbagai situasi, memiliki rasa takut yang berlebihan, sering mencontek, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah dan tidak berani menyatakan pendapat. Rasa kurang percaya diri akan menghambat prestasinya, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap dalam bersosialisasi.

Rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh siswa untuk itu perlu adanya upaya untuk membangun rasa percaya diri. Upaya meningkatkan percaya diri dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Konseling kelompok pendekatan client centered dipandang lebih diberikan kepada siswa yang memiliki percaya diri yang rendah di lingkunganya karena siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok pendekatan client centered memiliki masalah yang sama yaitu percaya diri yang rendah. Siswa yang mengikuti konseling kelompok pendekatan client centered dapat secara langsung berkomunikasi dan berdiskusi membahas masalah yang mereka alami secara mandiri. Kegiatan

ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar berkomunikasi secara positif dan efektif dalam kelompok kecil.

Kegiatan konseling kelompok memungkinkan siswa sebagai anggota kelompok akan saling berkomunikasi dan berinteraksi. Siswa akan dilatih berbicara, menanggapi, mendengarkan, bertenggang rasa dan saling menghargai antar sesama anggota kelompok. Keadaan yang demikian, jika dapat dilakukan maka akan memungkinkan siswa untuk bisa melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya sehingga rasa percaya diri siswa dapat meningkat.

Secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

D . Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadapa permasalahan penelitian, yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan dari landasan atau kajian teori dan masih harus diuji kebenaaranya melalui data empiris yang terkumpul.

Dalam penelitian ini hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ha : Percaya diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Ho : Percaya diri tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Landasan teori adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variabel yang akan diteliti. Dengan demikian dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Dengan demikian akan dibahas mengenai : Rasa Percaya Diri dan Konseling Kelompok.

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan modal dasar bagi seseorang untuk berusaha mencapai sebuah tujuan. Sebelum berbicara lebih jauh tentang percaya diri, ada baiknya untuk mengetahui arti dari percaya diri.

Hakim (2002:6) memberikan pengertian percaya diri sebagai “suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagi tujuan di dalam hidupnya”.

Indari (2008:16) memberikan pengertian percaya diri sebagai “sikap positif kemampuan diri untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya, dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu

dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengelaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri".

Adapun Hasan Dkk, (dalam Iswidharmanjaya& Agung, 2004:13) mengatakan bahwa "Percaya diri adalah kepercayaan dan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat". Pengertian percaya diri dari kedua ahli tersebut, memiliki satu kesamaan yakni bahwa percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan

yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan.

Sedangkan Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004:14) lebih mengarah kepada kaidah percaya diri mengatakan bahwa :

> "Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri."

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap positif individu untuk merasa mampu, yakin, dan percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya di dalam mencapai suatu tujuan serta dapat bersikap positif terhadap lingkungan yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, melainkan ia memiliki kompetisi yakni mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri diperolah melalui proses yang berlangsung sejak usia dini. Adapun faktor-faktor yang memperngaruhi percaya diri yang paling mendasar adalah :

a. Pola asuh dan interaksi di usia dini

Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelekatan emosional akan membangkitkaan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan yang realistik.Orang tua dan masyarakat seringkali meletakkan standar harapan yang kurang realistik terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjing kesalahan yang dilakukan oleh anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu. Rasa percaya diri begitu lemah dan ketakutannya semakin besar.

b. Pola pikir yang negatif

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif.

Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua negativisme itu berasal.Orang yang percaya dirinya rendah akan mengalami kesulitan untuk memulai berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan serangkaian proses kegiatan yang dilakukan. Orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan kegiatan hingga kegiatan dapat diwujudkan dan terselesaikan.

3. Terbentuknya Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri

Percaya diri yang melekat pada diri individu merupakan hasil belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melaui interaksi dengan lingkungannya. Dalam merepon berbagai rangsangan atau peristiwa dar luar maka seseorang dapat mempersepsikannya. Namun jika dalam mempersepsikan negatif maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya.

Hakim (2002:6) menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang tinggi terjadi melalui proses, diantaranya :

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
b. Pemahman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tdak 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.

Apabila seseorang tidak memiliki salah satu dari proses tersebut, maka individu tersebut akan terhambat proses untuk membentuk rasa percaya diri yang tinggi. Misalkan saja apabila seseorang menemui hambatan dalam

perkembangan bersosialisasinya akan menjadikan seseorang menjadi tertutup dan rendah diri yang tentunyanya berdampak buruk terhadap perkembangannya dan menjadikan seseorang tersebut tidak percaya diri.

Dengan demikian, adapun ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri yang tinggi adalah sebagai berikut :

a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
h. Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing.
i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
j. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Hakim (2002:5)

Pendapat di atas menunjukan ciri-ciri orang yang mempunyai percaya diri yang tinggi. Ciri-ciri yang biasa kita lihat dalam kehidupan sehari-hari antara lain kemampuan bersosialisasi dan menyesuaikan diri. Dengan percaya diri yang tinggi tentunya lebih mudah membantu kita dalam beradaptasi di setiap kondisi untuk mencapai apa yang kita inginkan.

Rasa tidak percaya diri bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulaidari pendidikan dalam keluarga. Awal dari proses tersebut adalah sebagai berikut :

a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
b. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan
c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolisasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri (Hakim, 2002:9).

Penjelasan di atas menyebutkan bahwa rasa tidak percaya dapat terbentuk melalui berbagai kekurangan dalam aspek kepribadian seseorang, memandang dirinya memiliki kekurangan secara negatif, dan seseorang yang memiliki kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap yang negatif.

Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah sebagai berikut :

a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitantertentu.
b. Gugup dan terkadang bicara gugup.
c. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
d. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya.
e. Mudah putus asa.

f. Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.Hakim (2005:8-9)

Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

4. Membangun Rasa Percaya Diri Siswa

Dalam membangun rasa percaya diri pada siswa memang tidak mudah, namun sekolah maupun lembaga pendidikan merupakan lingkungan yang paling berperan penting untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri anak setelah keluarga. Di lihat dari segi sosialisasi dikatakan bahwa sekolah memegang peranan lebih penting jika dibandingkan dengan lingkunga keluarga yang jumlah individunya lebih terbatas. Rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut :

a. Memupuk keberanian untuk bertanya
b. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa
c. Melatih berdiskusi dan berdebat
d. Mengerjakan soal di depan kelas
e. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
f. Aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga
g. Belajar berpidato
h. Mengikuti kegiatan ekstrakulikuler
i. Mengikuti kegiatan seni vokal

j. Penerapan disiplin yang konsisten

k. Aktif dalam setia kegiatan bermain musik

l. Ikut serta di dalam organisasi sekolah

m. Menjadi ketua kelas

n. Menjadi pemimpin upacara

o. Memperluas pergaulan yang sehat

(Hakim, 2002:136-148)

Penjelasan di atas merupakan beberapa hal yang dapat dilakukan siswa untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa, dikarenakan salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh percaya diri adalah dengan memiliki kelebihan-kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Diharapkan dengan berbagai macam kegiatan tersebut siswa mampu membangun rasa percaya diri.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Di dalam konseling kelompok terdapat pemimpin kelompok (konselor) dan anggota kelompok (klien). Dalam proses konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling individual yaitu hangat, terbuka dan penuh keakraban. Selain itu terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran

sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah jika diperlukan menggunakan metode-metode khusus, evaluasi dan tindak lanjut.

2. Tujuan Konseling Kelompok

2.1 Tujuan Umum

Secara umum konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa.

2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan konseling kelompok adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para siswa memperoleh dua tujuan sekaligus:

a. Terkembangnya perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau berkomunikasi.
b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan yang diperolehnya imbalan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bisa bersedia

menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul makan akan terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

4. Komponen Dalam Konseling Kelompok

Dalam layanan konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

4.1 Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam layanan konseling kelompok tugas PK adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” Konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus, PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus.

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, PK adalah sesorang yang :

a. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, dan demokratik, 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. Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dannyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dankompromistik dalam mengambil kesimpulan dan keputusan,

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

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

1. Pembentukan kelompok dari sekumpulan peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yangmampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:
   a. Terjadi hubungan antar-anggota kelompok,
   b. Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok,
   c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok,
   d. Terbinanya kemadirian pada diri setiap anggota kelompok,
   e. Terbinanya kemandirian kelompok.
2. Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan
3. Pertahapan kegiatan layanan konseling kelompok
4. Penilaian secara (laiseg) hasil layanan konseling kelompok
5. Tindak lanjut layanan

4.2 Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan individu dapat dijadikan anggota layanan konseling kelompok. Untuk terselenggarakannya konseling kelompok

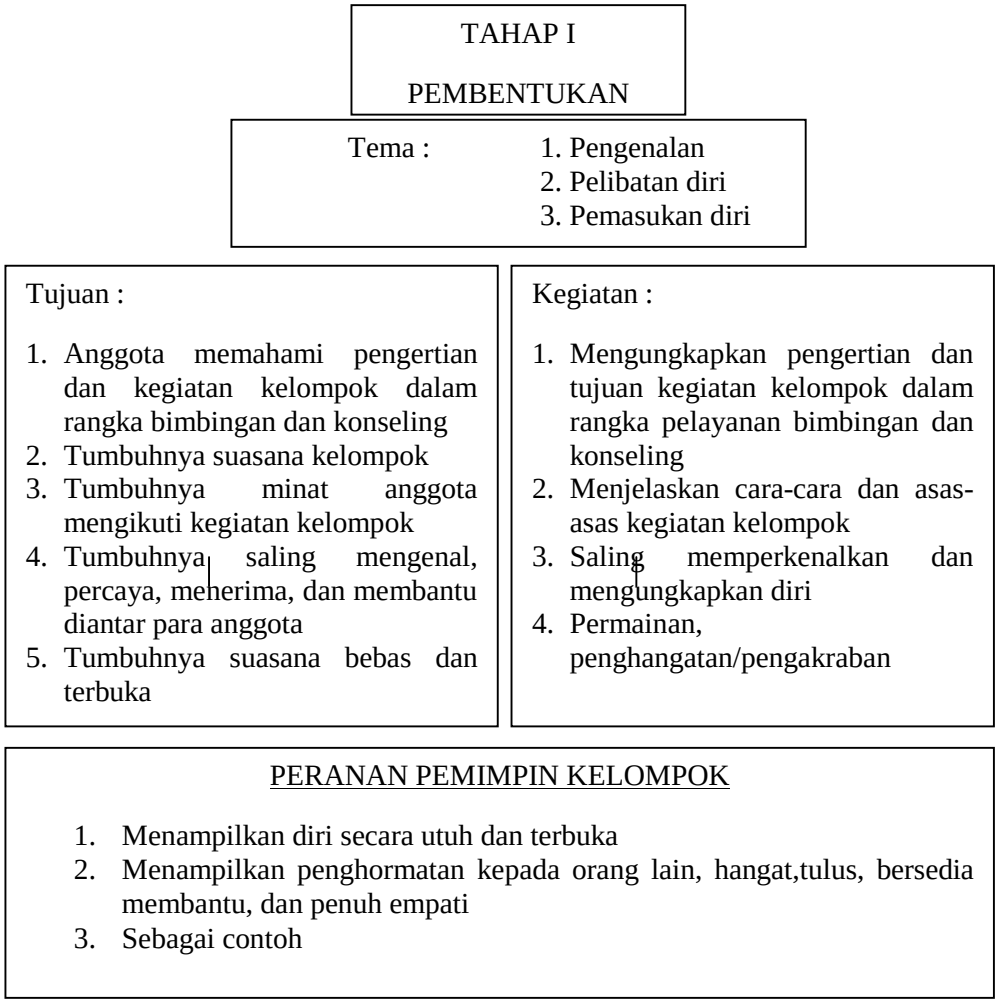
seorang konselor yang memiliki persyaratan antara lain besarnya kelompok dan homogenitas/heterogenitas kelompok.

5. Tahap-Tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 1995) proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas beberapa tahap, antara lain:

a. Tahap Pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ialah tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

TAHAP II
PERALIHAN

Tema : Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan ketiga

Tujuan :	Kegiatan :
1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya 2. Semakin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan 3. Semakin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok	1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga) 3. Membahas suasana yang terjadi 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota 5. Jika diperlukan dapat kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK

1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya
3. Mendorong agar dibahasnya suasana perasaan

Gambar 2.2. Tahap Peralihan

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan yaitu tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu.

TAHAP III
KEGIATAN
(Pembahasan masalah klien)

Tema : Kegiatan pencapaian tujuan (penyelesaian tugas)	
Tujuan : 1. Terbahasnya dan terentasnya masalah klien (yang menjadi anggota) 2. Ikut sertanya seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah klien serta mencari jalan keluar dan pengentasannya	Kegiatan : 1. Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapat bantuan kelompok untuk pengentasannya. 2. Kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan dientaskan pertama, kedua, ketida dst. 3. Klien (anggota kelompok yang masalahnya dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya. 4. Seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengungkapkan pengalaman pribadi dan menyarankan. 5. Klien setiap kali diberi kesempatan untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan kelompok. 6. Kegiatan selingan.

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK

1. Sebagai pengatur lalu lintas yang sabardan terbuka
2. Aktif tetapi tidak banyak bicara
3. Mendorong, menjelaskan, memberi penguatan, menjembatani dan mensinkronasi, memberi contoh (serta, jika perlu melatih klien) dalam rangka mendalami permasalahan klien dan mengentaskannya.

Gambar 2.3. Tahap Kegiatan

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

TAHAP IV

PENGAKHIRAN

Tema : Penilaian dan tindak lanjut

Tujuan :	Kegiatan :
1. Terungkapkannya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan 2. Terungkapkannya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas 3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut 4. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.	1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri. 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 3. Membahas kegiatan lanjutan. 4. Harapan.

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK

1. Tahap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka
2. Memberikan pernyataaan dan mengungkapkan terima kasih atas kesukarelaan anggota
3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
4. Penuh rasa persahabatan dan empati

Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran

Jadi tahapan-tahapan diatas adalah tahapan dari proses bimbingan kelompok. Tahapan-tahapan tersebut akan dilakukan kepada siswa yang tingkat kepercayaan dirinya rendah dalam suatu proses bimbingan kelompok sesuai ketentuan yang ada.

C. Pendekatan *Client Centered*

Terapi terpusat pada klien / *client centered* menurut Sukardi (2008) dikembangkan oleh Rogers pada tahun 1942, guru besar dan psikologi serta psikiatri, Universitas Wisconsin, dan dipandang sebagai bapak dari pendekatan *client centered*. Yang memberikan gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. Dan bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.

1. Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered*

Pendekatan *client centered* memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor, sebagaimana diungkapkan oleh Sukardi (2008) pendekatan *client centered* memiliki berbagai ciri-ciri sebagai berikut :

a. Dalam proses pendekatan *client centered*, klien berperan lebih dominan dari pada konselor. Aktivitas klien nampak lebih menonjol dibandingkan dengan konselor, konselor disini hanya berperan sebagai cermin.

b. Dalam proses pendekatan *client centered,* menekankan betapa pentingnya hubungan yang bersifat permisif, intim sebagai persyaratan mutlak berhasilnya hubungan konseling.
c. Dalam mengambil keputusan terakhir itu pada klien sendiri, sedangkan konselor hanya berusaha untuk mengarahkan agar klien memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri.
d. Dalam pendekatan *client centered,* konselor harus benar-benar menerima klien sebagaimana adanya dan tidak semestinya menuntut sesuatu atau mengharapkan syarat-syarat tertentu terhadap klien sebelum konselor akan memberikan bantuan. Konselor juga harus bebas dari prasangka.
e. Dalam proses pendekatan *client centered*tidak terkait oleh langkah-langkah yang harus dilakukan konselor, atau proses konseling tidak bisa ditentukan oleh konselor, tapi itu sangat bergantung pada klien. Lebih cepat klien dapat mengungkapkan masalahnya, maka secepat itu pula konselor dapat mengarahkan klien dalam mengambil keputusan sendiri.
f. Dalam proses pendekatan *client centered,* empati menduduki tempat yang penting, karena pada dasarnya adalah mengerti dan dapat merasakan perasaan orang lain.

2. Konsep-Konsep Dalam Pendekatan *Client Centered*

Pendekatan *client centered* merupakan suatu pendekatan mengenai manusia yang berorientasi pada filosofi humanistik, hal tersebut sesuai

dengan dasar filsafat Rogers sebagimana yang diungkapkan dalam Sukardi (2008) sebagai berikut :

a. Inti sifat manusia adalah positif, sosial, menuju kemuka dan realistik
b. Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif dan dapat dipercaya
c. Manusia mempunyai tendensi dan usaha sadar untuk mengaktualisasi pribadi, berprestasi dan mempertahankan diri.
d. Manusia memiliki kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar dan membuat pilihan yang benar, apabila ia diberi situasi yang bebas dari ancaman.

3. Karakteristik Pendekatan *Client Centered*

Peran klien yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling, adalah merupakan karakteristik utama dari pendekatan *client centered.* Menurut Sukardi (2008) menjelaskan beberapa karakteristik utama dari konseling *client centered* yang masing-masing menekankan pada :

a. Tanggung jawab dan kemampuan klien dalam menghadapi kenyataan
b. Pengalaman-pengalaman sekarang
c. Konseling *client centered* tidak bersifat Dogmatis
d. Konseling *client centered* menekankan kepada persepsi klien
e. Tujuan konseling *client centered* ada pada diri klien, dan tidak ditentukan oleh konselor

4. Tujuan Konseling *Client Centered*

Secara terperinci tujuan dasar dari pendekatan *client centered* menurut Sukardi (2008) ialah sebagai berikut :

1. Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
2. Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, nahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
3. Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
4. Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih tetap memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
5. Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang.

5. Langkah-Langkah Pendekatan *Client Centered*

Terdapat 12 langkah yang dapat dipakai sebagai pedoman dalam melaksanakan konseling *client centered* menurut Rogers yang dijelaskan dalam Sukardi (2008), tetapi yang dikemukakan ini bukanlah langkah yang kaku, tetapi dapat diubah-ubah.

Langkah-langkah pendekatan *client centered* sebagai berikut :

a. Klien datang untuk menerima bantuan kepada konselor secara sukarela. Apabila klien datang berdasarkan petunjuk orang lain atau saran orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan suasana permisif, santai, penuh keakraban dan kehangatan, serta tebuka sehingga klien dapat menentukan sikap dalam pemecahan masalah.
b. Merumuskan situasi bantuan. Dalam merumuskan bantuan, klien didorong untuk menerima tanggung jawab dan untuk melaksanakan pemecahan masalah yang dihadapinya.
c. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas, yang berkaitan dengan masalahnya.
d. Konselor secara tulus meneima dan menjernihkan perasaan-perasaan klien yang sifatnya negatif.

e. Apabila perasaan-perasaan yang negatif dari klien telah sepenuhnya terungkap maka secara psikologis bebannya mulai berkurang.
f. Konselor menerima perasaan-perasaan positif yang diungkapkan klien.
g. Saat pencurahan perasaan itu diikuti oleh perkembangan yang berangsur-angsur tentang wawasan.
h. Apabila telah memiliki pemahaman tentang masalahnya dan menerimanya, mulailah membuat suatu keputusan untuk melalkukan sesuatu dan melangkah untuk memikirkan tindakan selanjutnya.
i. Mulai melakukan tindakan-tindakan yang positif.
j. Pertumbuhan atau perkembangan lebih lanjut wawasan klien.
(Sukardi, 2008 : 98)

Konseling menggunakan pendekatan teori *client centered*, berbeda dengan menggunakan pendekatan teori yang lain. Dalam client centered, tidak menggunakan pola khusus dalam pelaksanaannya. Ditemukan beberapa pola umum, walaupun pola ini bukan merupakan tahapan baku, yang dalam pelaksanaannya bukan merupakan urut-urutan. Pola tersebut antara lain:

1. Mencari arah. Tiadanya arah yang diberikan oleh fasilitator menyebabkan kekacauan, frustasi dan semua anggota berputar-putar mencari arah kegiatan yang akan mereka lakukan.
2. Penolakan terhadap pernyataan dan penjajakan pribadi. Pada mulanya setiap anggota memperlihatkan pribadi umumnya, karena mengharapkan bahwa apa yang dikemukakannya di dalam kelompok itu dapat diterima oleh kelompoknya.
3. Pengembangan kemampuan penyembuhan di dalam kelompok. Pada tahap ini, para anggota kelompok mulai menghubungi rekan-rekannya secara spontan, menyatakan perhatian, disayangnya, dukungannya, perhatiannya dan kepeduliannya.
4. Penerimaan diri dan permulaan dari perubahan. Pada tahap ini, peserta menerima unsur-unsur dalam dirinya yang selama ini disangkal dan diubahnya, mereka mendekati keadaan diri yang sebenarnya.
5. Memecahkan tirai pelindung. Anggota kelompok mulai merespon kepada tuntutan kelompok sehingga topeng dan kepura-puraannya ditanggalkan.
6. Saling beradu pendapat dengan rekan sekelompoknya mengenai hal-hal yang sangat emosional, termasuk umpan balik positif maupun negatif.

7. Perjumpaan dasar. Anggota mulai menghayati bagaimana hubungan yang bermakna dapat terjadi apabila terdapat komitmen untuk bekerja ke arah tujuan bersama.
8. Pernyataan perasaan-perasaan positif dan keakraban. Perasaan keakraban yang berbobot terapeutik membawa para anggota kelompok ke tahap terakhir dan paling penting.
9. Perubahan perilaku dalam kelompok. Cenderung bertindak secara terbuka, menyatakan perasaan yang lebih mendalam kepada orang lain, mencapai pemahaman yang meningkat tentang dirinya, mengembangkan wawasan baru mengenai permasalahannya, dan melakukan cara-cara yang lebih efektif.
   (M. Edi Kurnanto, 2014:60-62)

   Dari pola-pola tersebut yang terpenting bahwa setiap tahap merupakan suatu proses yang mengedepankan munculnya perubahan pada kelompok dan juga pada anggota kelompok. Dan juga perlu ditekankan bahwa pola-pola dalam proses konseling kelompok berpusat pada anggota kelompok bukan lah sebuah proses yang terjadi secara berurutan.

D. Keterkaitan Kepercayaan Diri Dengan Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered*

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

Pada dasarnya tujuan konseling kelompok adalah untuk pengarahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial. Percaya diri yang rendah masuk ke dalam bidang pribadi. Sehingga melalui konseling kelompok siswa dapat lebih percaya diri dan lebih baik lagi kedepannya.

Pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan siswa untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Peserta didik sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya

Untuk itu terdapat keterkaitan antara percaya diri rendah dengan konseling kelompok pendekatan *client centered* karena melalui konseling kelompok pendekatan *client centered* siswa mendapatkan pengarahan diri yang berkaitan dengan percaya diri sehingga siswa dapat belajar untuk bagaimana meningkatkan percaya diri dan paham apa saja yang pantas dirinya lakukan kedepannya dikarenakan hanya dirinyalah sendiri yang lebih mengerti.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dapat diartikan cara ilmiah yang di gunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Sugiyono (2015:3). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2015:6) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

> "Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. (Sugiyono, 2015:3)"

Penggunaan metode ini dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Metode yang digunakan pada penelitian adalah eksperimen semu (*quasy experimental design*). Metode ini memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diambil secara tidak random (Sugiyono, 2006:114).

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penilitian ini adalah *Pre-eksperimental Design* (*One group Pretest-Posttest Design)* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perkaluan. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Pretest	*Treatment*	*Posttest*
O_1	X	O_2

Gambar 3.1 . Pola *pre eksperimental design*

Keterangan :

O_1 : *Pretest* berupa observasi awal sebelum siswa diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*treatment*)

O_2 : *Posttest* berupa observasi akhir setelah siswa diberikan perlakuan

C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subyek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling. purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015:124). Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar yang memiliki percaya diri rendah.

Untuk menjaring subjek penelitian, diberikan skala percaya diri pada siswa kelas X. Skala percaya diri berfungsi sebagai penjaringan siswa yang memiliki percaya diri rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subyek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian setelah mendapatkan subyek peneliti membaginya kedalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol), selanjutnya kelompok eksperimen akan diberikan konseling kelompok sebagai perlakuan, namun kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan terakhir diberikan *posttest* pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) .

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

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

a. Variabel bebas *(independen)* adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok pendekatan *client centered*
b. Variabel terikat *(dependen)* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rendahnya percaya diri siswa.

2. Definisi Operasional

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. Dengan demikian yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini yaitu percaya pada kemampuan sendiri, bersikap psositif, realistis, bersikap tenang, berani menerima dan menghadapi penolakan.

Adapun indikator dari percaya diri adalah sebagai berikut :

1. Bersikap positif
2. Realistis
3. Percaya pada kemampuan sendiri
4. Berani menerima dan menghadapi penolakan
5. Bersikap tenang

Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered*

Konseling kelompok pendekatan *client centered* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis dengan menggunakan pendekatan *client centered* agar siswa mampu untuk menyelesaikan masalah yang dialami secara mandiri.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015:193) metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam mengumpulkan data.

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara mengumpulkan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya mengenai permasalahan kurang percaya diri siswa. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk memperoleh keterangan yang seluas-luasnya dan jelas mengenai perilaku, masalah kurang percaya diri siswa. (Riduwan, 2005) wawancara ini digunakan apabila ingin mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam serta jumlah responded yang sedikit. Penggunaan teknik wawancara dalam penelitian ini didasari agar peneliti dapat menerima informasi seluas-luasnya mengenai permasalahan yang diteliti.

2. Skala

Skala pada penelitian ini menggunakan skala percaya diri dengan model Likert. Peneliti menggunakan skala dengan 5 pilihan jawaban untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Skala ini diberikan kepada siswa SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

Menurut (Azwar 2010:3), skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Skala psikologi memiliki karakteristik antara lain: stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item, maka skala psikologi selalu berisi banyak item, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan aspek psikologi mengenai Percaya Diri.

Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode penskalaan dan format item yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari lima jawaban kesesuaian antara responden dengan penyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden dengan penyataan yang disajikan tersebut adalah: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif,

maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5. Jawaban pada instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Psikologi

No	Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	RR	3	RR	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Skala likert ini disusun dalam bentuk check-list. Dalam skala likert, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat.

Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 alternatif yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Kriteria skala percaya diri dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif dan positif atau tinggi dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{\mathrm{NT} - \mathrm{NR}}{\mathrm{K}}$$

Keterangan:

i : Interval

2NT : Nilai tertinggi

NR : Nilai terendah

K : Jumlah kategori

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas Skala Percaya Diri

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Sugiyono (2015:182) untuk menguji validitas isi dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi yang telah diajarkan.

Menurut Sugiyono (2015:177) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi lembar observasi disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

2. Uji Reliabilitas Skala Percaya Diri

Menurut Azwar (2010:4) reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama. Suatu instrumen dikatakan reliabel atau tidak jika telah dihitung koefisien reliabilitasnya. Azwar (2010:83) menyebutkan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti instrumen semakin reliabilitas.

Koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS *(Statistical Package for Social Science)* menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\Sigma S_t}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

r11 : Reliabilitas instrumen
k : Banyaknya butir pertanyaan
ΣSt^2 : Jumlah varian butir
St^2 : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014:184) sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Setelah item di uji validitas menggunakan Product Momen, maka item yang dinyatakan valid dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus Alpha dari Crombach.

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa hasil perhitungan adalah sebesar 0,881. Berdasarkan tabel kriteria reliabilitas menurut Sugiyono dibawah, berarti reliabilitas skala dikategorikan sangat tinggi.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis.

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

Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS *(Statistical Package for Social Science) 16*.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

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

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_a diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statsitik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun pelajaran 2015/2016 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini dibuktikan dari peningkatan skor percaya diri siswa sebesar 68% dan hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon.* Dimana diperoleh harga z_{hitung} = -2,366. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan z_{tabel} = 1,645. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ternyata z_{hitung} = -2,366 < z_{tabel} = 1,645 maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dapat digunakan untuk meningkatakan rasa percaya diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

2. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil perubahan rasa percaya diri terdapat peningkatan rasa percaya diri pada setiap subjek. Peningkatan ini ditandai dengan adanya perubahan sikap positif pada setiap indikator bersikap

positif, realistis, percaya pada kemampuan sendiri, berani menerima dan menghadapi penolakan serta bersikap tenang dalam rasa percaya diri pada subjek. Dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan rasa percaya diri dengan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* untuk meningkatkan rasa percaya diri, sebab dengan mengikuti layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* disekolah siswa akan dibantu untuk bisa mengentaskan masalah yang dihadapi berkaitan dengan rasa percaya diri serta membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri siswa yang dirasa masih rendah
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, hendaknya mengadakan kegiatan konseling kelompok pendekatan *client centered* secara rutin untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* untuk meningkatkan percaya diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta

Ali, Mohammad. 2014. *Psikologi Remaja.* Jakarta: Bumi Aksara

Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: PT. Refika aditama

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Iswidharmanjaya, Derry dan Gregorius Agung. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri : Panduan Bagi Remaja yang Masih Mencari Jadi Dirinya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Kurnanto, M.Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Mastuti, Indari. 2008. 50 *Kiat Percaya diri.* Jakarta: Hi-Fest Publishing.

Narbuko, Cholid. 2009. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara.

Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Prayitno & Amti Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Riduwan.2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karawan dan Peneliti Pemula:* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta : PT. Rineka Cipta

Sukitman, Tri. 2015. *Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter.* Yogyakarta DIVA Press.

Winkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.