

**UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG UDIK
TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016**

(Skripsi)

Oleh

Sueb Aliansyah



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2017**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG UDIK TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

Oleh

Sueb Aliansyah

Masalah dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri dalam belajar siswa. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah rasa percaya diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok teknik *Gestalt*?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri dalam belajar melalui layanan konseling kelompok teknik *Gestalt* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala percaya diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri dalam belajar dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *Gestalt*, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan uji Wilcoxon diperoleh, $Z_{hitung} = -2.552 < Z_{tabel} = 1,645$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016.

Saran yang diberikan adalah : (1) Kepada guru pembimbing untuk dapat menambahkan hal menarik ketika memberikan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah siswa agar anggota kelompok tidak merasa jenuh saat mengikuti konseling, (2) Kepada siswa agar lebih dapat meningkatkan rasa percaya diri, (3) Kepada para peneliti lainnya hendaknya dapat mengatur cara untuk bisa mengumpulkan siswa agar dapat mengikuti konseling kelompok.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling, Konseling Kelompok, Percaya Diri.

**UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT
PADA SISWA KELAS X SMANEGERI 2 TULANG BAWANG UDIK
TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016**

**Oleh
SUEB ALIANSYAH**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada :

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUANDAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI
DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2
TULANG BAWANG UDIK TAHUN
PELAJARAN 2015 / 2016.**

Nama Mahasiswa : **Sueb Aliansyah**

No. Pokok Mahasiswa : **1213052044**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Dmu Pendidikan**



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

Dr. Muswardi Rosra, M.Pd
NIP. 19550318 198503 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi
NIP. 19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

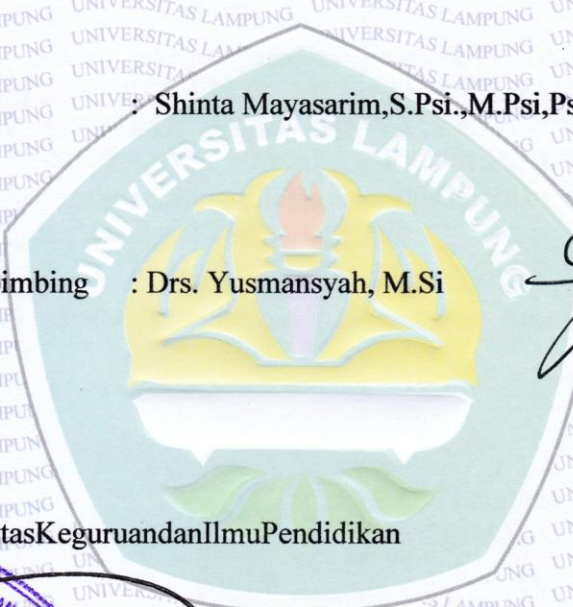
Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd



Sekretaris : Shinta Mayasarim, S.Psi., M.Psi, Psi



**Penguji
Bukan Pembimbing** : Drs. Yusmansyah, M.Si



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 9 Agustus 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sueb Aliansyah
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052044
Program Studi : Bimbingan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK GESTALT PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG UDIK TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

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

Bandar Lampung, 9 Agustus 2017

Menyatakan



Sueb Aliansyah
NPM. 1213052044

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Tiyuh Karta, Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat pada hari Senin Legi tanggal 6 Juni 1994, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Ibrahim A dan Ibu Sunariah.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari:

1. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Kartasari, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang lulus tahun 2006,
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Tulang Bawang Udik, Tulang Bawang lulus tahun 2009,
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat lulus tahun 2012.
4. Bulan September tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada bulan juli-September 2015, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 1 Air Hitam, Kecamatan Air Hitam, Kabupaten Lampung Barat.

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam kegiatan BEM sebagai anggota pada tahun 2012/2013. Penulis juga aktif sebagai pengurus organisasi mahasiswa kedaerahan Ikatan Mahasiswa Tulang Bawang Barat (IKAM TUBABA) dan menjabat sebagai Kepala Departemen Komunikasi dan Informasi (Kominfo) pada kepengurusan Ikam Tubaba Periode III tahun 2015/2016. Selain itu, penulis juga pernah berkerja sebagai Staf Redaksi Surat Kabar Harian Radar Tuba (Radar Lampung Grup) sebagai karyawan pada Tahun 2013-2016 dan pada tahu 2017 penulis bekerja di Surat Kabar Harian BE 1 Lampung (PT. Besatu Lampung) sebagai Staf Redaksi.

MOTTO

*Kebanggaankita yangterbesaradalahbukantidakpernahgagal,
tetapibangkitkembalisetiapkali kitajatuh.*

(MARIO TEGUH)

***Rencanakan Apa Yang Harus Dilakukan, Lakukan
Apa Yang Sudah Direncanakan
“Kejujuran, Keikhlasan dan Pantang Menyerah”***

‘SUEB ALIANSYAH’

(Usaha & berdoa)

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Alloh SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak 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 Konseling Universitas Lampung dan selaku Penguji dalam penyusunan skripsi ini;
4. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku pembimbing Utama yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Pembimbing Pembantu yang telah banyak memberikan motivasi, bantuan, bimbingan dan arahan kepada penulis selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Terima Kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak dan Ibu Staf serta karyawan Universitas Lampung, Terima Kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
8. Bapak Hi.Nurkholid,S.Pd.,MM selaku Kepala SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik dan guru bimbingan konseling, terima kasih telah berkenan memberikan izin dan kesediaannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian;
9. Siswa-siswi SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik (Ais, Linda, Wulan, Ika, Erik, Nur, Dina, Sidik) yang telah bersedia untuk melakukan kegiatan konseling kelompok;
10. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, dukungan, semangat untuk ku, serta menantikan keberhasilanku;
11. Susi Rita Susanti dan Uni Selpi Susanti serta seluruh Keluarga besarku, Kakek dan Nenekku, terima kasih atas doa dan dukungan yang diberikan kepadaku.
12. Evi Lisdawati,Amd.Keb terimakasih sudah selalu menjadi pengingat dan motivator yang baik selama ini.
13. Teman Laki-laki satu angkatan, keluarga besar BK 2012: Lukman, Yan, Noven, Muslimin, Mugo, Nurman, Reza, Dimas, Wahyu, kalian motivatorku untuk menjadi seorang yang lebih baik. Terimakasih atas kebersamaan yang penuh dengan berjuta cerita dan keceriaan selama menempuh pendidikan di kampus tercinta Universitas Lampung;

14. Teman-teman KKN dan PPL: Intan, Magis, Tika, Ita, Sela, Siho, Mila, Siska, dan Yani, Pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian selama hampir tiga bulan di Sumberjaya, Kecamatan Air Hitam, Lampung Barat.
15. Sahabat-sahabatku Rahmad Adi Putra,SH, Ari Hervina,S.IP, Jusi Elita Sari,SE, Hedi Saputra,ST, Hadi Rio, Novi Firdasari, dan Andi Sanjaya. Yang sudah memberikan keceriaan dan menjadi motivator terbaik.
16. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Angkatan 2012.
17. Guru-guru dan murid SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik; Ibu Erna Wati,S.Pd, Ibu Arifatur,S.Pd, Bapak Abu Rahman,SH.,MM, Bapak Dawam,S.Pd, dan Murid-Murid SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik.
18. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 9 Agustus 2017
Penulis

Sueb Aliansyah
NPM.1213052044

PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb....

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas terselesainya skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

- *Ibu ku Sunariah dan Ayah ku Ibrahim A tercinta yang telah mengasuh dan mendidikku dengan penuh kasih sayang, kesabaran dan ketulusan, serta tidak pernah hentinya memberikan cinta, dukungan dan doa untukku.*
 - *kakak-kakak ku tersayang , Susi ku Rita Susanti, dan Uni ku Selvi Susanti yang selalu memberikan bantuan dan semangat untuk diri ku.*
 - *Teman - teman Bimbingan Konseling Unila 2012 yang selalu menjadi motivator terbaik dalam menjalani perkuliahan.*
 - *Sahabat-sahabat ku, Rahmat Adi Putra,SH, Rosid Jauhari, Ari Hervina,S.IP, Syafe'i, Hedi Saputra,ST, Jusi Elitasari,SE, Novi Firdasari,A.Md.Keb, Hadi Rio,S.Kom, Apriyani,A.Md.Keb dan Septi Antika S,Pd.I yang selalu memberikan dukungan untukku dalam menyelesaikan skripsi.*
 - *Teman-teman KKN Unila Kecamatan Air Hitam, Lampung Barat. Intan, Magis, Fransiska, Tika, Sihon, Mila, Tika, Ita dan Sela yang telah menjadi keluarga ketika melaksanakan tugas KKN.*
 - *Evi Lisdawati,A.Md.Keb yang selalu menemani dan memberikan dukungan serta selalu menjadi penyemangat terbaik,*
- serta*
- *Almamaterku tercinta Universitas Lampung.*

-- "Sueb Aliansyah" --

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DADTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
1. Identifikasi Masalah	6
2. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Kegunaan penelitian.....	7
C. Kerangka Pemikiran.....	9
D. Hipotesis.....	13
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Percaya Diri.....	15
1. Pengertian Percaya Diri.....	15
2. Gejala dan Ciri-ciri Percaya Diri.....	18
3. Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Rasa Percaya Diri	22
4. Proses Terbentuknya Percaya Diri	24
B. Konseling Kelompok	25
1. Pengertian, Tujuan, dan Fungsi Konseling Kelompok	25
2. Pendekatan Konseling Kelompok	34
C. Penggunaan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Metode, Desain dan Subjek Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
C. Teknik Pengumpulan Data	44
D. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok	55
C. Pembahasan.....	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Model Kualifikasi Jawaban Skala Percaya Diri Item Positif	52
3.2 Model Kualifikasi Jawaban Skala Percaya Diri Item Negatif	53
4.1 Data Anggota Kelompok.....	59
4.2 Data Hasil Skala Percaya Diri Sebelum Pemberian Perlakuan.....	59
4.3 Data Hasil Skala Percaya Diri Setelah Pemberian Perlakuan	60
4.4 Kriteria Tingkat Skala Percaya Diri	60
4.5 Data Skor Subjek Sebelum dan Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	61
4.6 Analisi Data Hasil Penelitian Menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> pada Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	62
4.7 Perubahan Tingkat Percaya Diri Aisnun Hasanah Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	69
4.8 Perubahan Tingkat Percaya Diri Ardina Widia Sari Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	70
4.9 Perubahan Tingkat Percaya Diri Erik Sanjaya Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	72
4.10 Perubahan Tingkat Percaya Diri Ika Yuliana Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	73
4.11 Perubahan Tingkat Percaya Diri Linda Sulistiana Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	75
4.12 Perubahan Tingkat Percaya Diri Nur Hasanah Setelah Layanan Konseling Kelompok.....	77
4.13 Perubahan Tingkat Percaya Diri Sidik Budi Utomo Setelah Layanan Konseling Kelompok	79
4.14 Perubahan Tingkat Percaya Diri Wulan Sari Anggraini Setelah Layanan Konseling Kelompok	81
4.15 Hasil Uji Validitas <i>Product Moment</i>	100
4.16 Kisi-kisi Percaya Diri.....	106
4.17 Hasil Penyebaran Skala.....	112
4.18 Pernyataan Subjek Penelitian.....	113
4.19 Hasil Data Skala Sebelum Diberikan Perlakuan.....	117
4.20 Hasil Data Skala Setelah Diberikan Perlakuan	118
4.21 Hasil Posttest Tiap-Tiap Pertemuan.....	119
4.22 Tabel Distribusi Z (Normal Baku)	158
4.23 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	162

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pemikiran Penelitian	13
2.1 Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok	36
2.2 Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok	37
2.3 Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok.....	38
2.4 Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok	39
3.1 Pola <i>Pre-Eksperimen Design</i>	48
4.1 Grafik Peningkatan Percaya Diri pada Kedelapan Subjek Penelitian	63
4.2 Grafik Skor Percaya Diri Aisnun Hasanah	69
4.3 Grafik Skor Percaya Diri Ardina Widia Sari	70
4.4 Grafik Skor Percaya Diri Erik Sanjaya.....	72
4.5 Grafik Skor Percaya Diri Ika Yuliana	74
4.6 Grafik Skor Percaya Diri Linda Sulistiana	76
4.7 Grafik Skor Percaya Diri Nur Hasanah	77
4.8 Grafik Skor Percaya Diri Sidik Budi Utomo	79
4.9 Grafik Skor Percaya Diri Wulan Sari Anggraini	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pernyataan Kesediaan	97
2. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen.....	98
3. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen	100
4. Kisi-Kisi Skala Percaya Diri	106
5. Skala Percaya Diri	107
6. Surat Keterangan Penelitian Pendahuluan	110
7. Surat Keterangan Penelitian	111
8. Hasil Penyebaran Skala Percaya Diri	112
9. Pernyataan Subjek Penelitian pada Skala Percaya Diri.....	113
10. Hasil Data Skala Percaya Diri Sebelum Diberikan Perlakuan.....	117
11. Hasil Data Skala Percaya Diri Setelah Diberikan Perlakuan	118
12. Hasil Posttest Tiap Pertemuan	119
13. Modul Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	120
14. Satuan Layanan Konseling Kelompok.....	141
15. Tabel Distribusi Z (Normal Baku)	158
16. Uji Wilcoxon.....	160
17. Presentase Peningkatan Percaya Diri Masing-Masing Subjek	161
18. Tahap Pelaksanaan Penelitian	162

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi pada saat ini merupakan persaingan yang bebas dan ketat, apabila kita tidak membentengi diri dengan rasa percaya diri yang tinggi dan iptek yang memadai maka bersiap-siaplah kita akan tersisihkan dan tertinggal jauh dengan perputaran zaman serba maju ini. Karena percaya diri merupakan modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri.

Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

Percaya diri merupakan motivasi diri untuk berhasil. Agar termotivasi seseorang harus percaya diri. Seseorang yang mendapatkan ketenangan dan kepercayaan diri haruslah menginginkan dan termotivasi dirinya. Banyak orang mengalami kekurangan sehingga benar-benar mengalahkan kemalangan dengan mempunyai kepercayaan diri dan motivasi untuk terus tumbuh serta mengubah masalah menjadi tantangan. Siswa adalah individu yang sedang mengalami masa perkembangan, yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Dalam masa ini siswa membutuhkan banyak bimbingan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan tentang dirinya dan lingkungannya.

“Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi seseorang tidak terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dan seberapa jauh individu tersebut mengupayakan sehingga bisa mewujudkan potensinya menjadi aktual dan terwujud dalam sikap kepribadiannya. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut memiliki percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya” Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 BAB II Pasal 3 (2003).

Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 BAB II Pasal 3 menjelaskan akan pentingnya pendidikan dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Perkembangan potensi yang ada dalam diri seseorang tidak akan terwujud begitu saja apabila individu itu tidak memahami potensi yang ada dalam dirinya. Sehingga perlu adanya upaya

untuk membantu individu untuk dapat memahami potensi tersebut, sehingga individu dapat dengan mudah mengaktual atau mewujudkan potensi yang ada dalam sikap kepribadiannya. Hal itu dapat diperoleh apabila individu memiliki rasa percaya diri yang baik, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun orang-orang yang ada disekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan merasa ragu terhadap kelebihan atau kemampuan yang dimilikinya.

“Rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri”. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya (Luxori, 2004: 103)

Rendahnya rasa percaya diri seseorang muncul karena adanya keraguan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal itu timbul dikarenakan adanya kecemasan dan rasa tidak tenang apabila menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Perasaan lain yang menyebabkan munculnya keraguan terhadap kelebihan yang dimiliki yakni malas, kurang sabar, merasa sulit untuk mencoba sesuatu hal baru, sehingga individu itu tidak pernah mengetahui kelebihan yang dimilikinya dan lebih cenderung hanya memahami kelemahannya dengan demikian individu tersebut akan merasa takut dan merasa rendah diri ketika menghadapi suatu permasalahan. Sehingga selalu merasa tidak yakin terhadap kelebihan yang dimilikinya.

“Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup”. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan

yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005: 6).

Individu dengan percaya diri yang tinggi adalah seseorang yang memiliki keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki, sehingga ia akan merasa mampu untuk bisa mencapai apa yang diinginkannya. Dengan memahami serta keyakinan yang kuat terhadap kelebihan yang dimiliki individu tersebut tidak akan pernah merasa ragu untuk selalu mencoba melakukan sesuatu hal untuk mencapai apa yang diinginkannya. Serta individu yang memahami kelemahannya akan selalu berusaha memperbaiki kelemahan tersebut. Sehingga disimpulkan individu dengan percaya diri yang tinggi memiliki rasa optimis terhadap kelebihan yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkannya.

“Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan oleh rangsangan dari luar”. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Surya, 2007: 2).

Pentingnya memiliki Kepercayaan Diri dalam pembelajaran adalah siswa dapat mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika

menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang dan sulit menerima realita dirinya. Dengan kepercayaan diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu pembelajaran dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri / tidak percaya diri saat pembelajaran biasanya kurang dapat berbicara atau mempunyai pesan kepada orang lain. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya hasil belajar tetapi juga perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

“Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (siswa) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan” (Achmad Juntika, 2005: 21).

Dengan menggunakan layanan konseling kelompok menolong individu untuk dapat memahami bahwa orang-orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah yang sama dengan aspek kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. Melalui konseling kelompok ini dimungkinkan akan dapat membantu siswa berkaitan dengan kepercayaan dirinya yang kurang dalam proses kegiatan belajar mengajar. Karena didalam konseling kelompok memfasilitasi siswa untuk bertukar pendapat, lebih mudah untuk menangkap persoalan yang dihadapinya dan cara mengatasinya.

Peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik, karena sebelumnya peneliti telah berkunjung terlebih dahulu di sekolah tersebut dan menerima informasi dari guru BK sekolah tersebut bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik yang memiliki rasa percaya diri rendah. SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik merupakan sebuah sekolah yang baru didirikan Pemerintah Kabupaten Tulang Bawang Barat 4 tahun lalu tepatnya pada Tahun 2014 lalu. Sehingga terdapat siswa yang memilih untuk sekolah disana dengan alasan karena merasa tidak yakin dapat diterima disekolah yang lebih dahulu berdiri dan memiliki peminat yang banyak. Ketidakyakinan akan kemampuan mereka tersebut yang membuat mereka memilih bersekolah di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam proses pembelajaran dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik gestalt, maka peneliti mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt pada SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016”

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat siswa yang merasa tidak mampu mengerjakan soal ujian.
- b. Terdapat siswa yang kesulitan untuk bersosialisasi.
- c. Terdapat siswa yang sulit menyampaikan pendapatnya di depan kelas.

- d. Terdapat siswa yang terlihat pasif ketika berdiskusi didalam kelas.
- e. Terdapat siswa yang sulit berkomunikasi dan membantu orang lain

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri dalam belajar yang rendah. Maka rumusan masalahnya: Apakah layanan konseling kelompok teknik gestalt dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar pada siswa SMANegeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016.

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah:

Mengetahui layanan konseling kelompok teknik gestalt dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar pada siswa SMAN 2 Tulang Bawang Udik ?

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan, dapat dirinci menjadi kegunaan secara teoritis dan manfaat praktis

a. Kegunaan Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan ilmu pendidikan terutama dikaitkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling khususnya mengenai kegiatan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi siswa

Sebagai bahan masukan peserta didik agar lebih berminat dalam mengikuti konseling kelompok dalam rangka untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar, sehingga pada akhirnya dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki serta mampu mengembangkan kemampuan secara optimal. Karena kebanyakan peserta didik yang kurang berminat dalam mengikuti layanan konseling kelompok khususnya konseling kelompok teknik gestalt, terutama jika dilaksanakan diluar jam pembelajaran.

2) Bagi guru pembimbing

Sebagai bahan acuan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok teknik gestalt terhadap peserta didik dan dalam upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam belajar karena guru pembimbing jarang melakukan konseling kelompok kaitannya dengan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam belajar.

3) Bagi sekolah

Bagi sekolah dengan adanya penelitian tersebut diharapkan sekolah dapat mempergunakan sebagai acuan bahan pertimbangan bahwa layanan konseling kelompok sangat efektif dipergunakan sebagai

salah satu media pembelajaran bimbingan dan konseling dalam proses meningkatkan kepercayaan diri terhadap peserta didik.

4) Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan menjadi karya ilmiah yang bermanfaat bagi peneliti. Menambah pengetahuan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik gestatl untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar terhadap peserta didik.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah dasar dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta hasil observasi dan telah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep. Percaya diri dalam penelitian ini adalah percaya diri dalam belajar pada siswa di sekolah. Percaya diri adalah rasa yakin terhadap kelebihan dan kelemahan yang dimiliki saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Seseorang dapat memiliki percaya diri yang baik apabila orang tersebut dapat menyampaikan pendapat kepada orang lain dan dapat menunjukkan suatu sikap yakin kepada orang lain.

Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan. Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku. Rasa percaya diri muncul begitu saja pada seseorang. Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadi pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar disebut

bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

- a. Terbentuknya keperibadian yang baik sesuai proses perkembangan.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman didalam menjalani aspek kehidupan dengan kelemahan yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri (Hakim, 2005: 6)

Pendapat tersebut menyatakan bahwa untuk membentuk rasa percaya diri perlu adanya proses yang diawali dengan terbentuknya kepribadian yang baik sesuai perkembangannya, pemahaman diri terhadap kelebihan dan kelemahan, reaksi positif terhadap kelemahan yang dimiliki serta adanya pemahaman dalam menggunakan kelebihannya. Mengetahui keempat proses tersebut rasa percaya diri yang kuat dapat terbentuk pada diri seseorang.

“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” (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004: 13).

Berdasarkan pendapat diatas dikatakan bahwa seseorang yang akan memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang dimilikinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Namun pada kenyataannya masih terdapat siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah tidak akan

memiliki keberanian untuk mengaktualisasikan kemampuan yang dimilikinya. Gejala yang muncul ketika siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah seperti selalu gelisah atau tidak tenang dalam berbagai situasi, memiliki rasa takut yang berlebihan, sering mencontek, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah dan tidak berani menyatakana pendapat. Rasa kurang percaya diri akan menghambat prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap dalam bersosialisasi.

“Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pembangunan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain” (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004: 3).

Berdasarkan pendapat diatas, orang yang memiliki percaya diri rendah tidak akan merasa yakin kemampuan dirinya dan tidak sanggup untuk mengembangkan kemampuannya. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan malu-malu, canggung, tidak berani mengemukakan ide-idenya, serta ragu-ragu dalam membuat keputusan, sulit untuk menerima dirinya secara tulus dan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

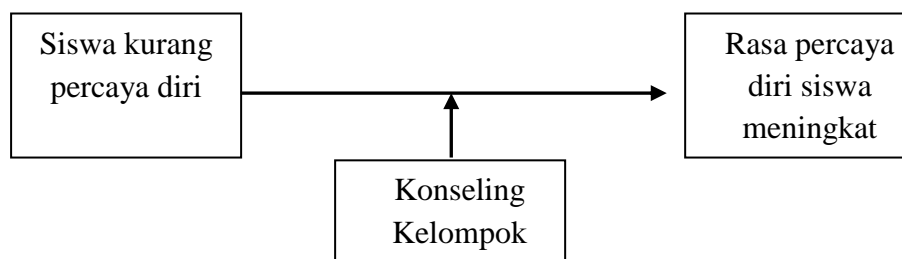
Mengingat betapa pentingnya rasa percaya dan yakin yang harus dimiliki oleh siswa maka perlu diupayakan untuk membangun rasa percaya diri. Upaya untuk meningkatkan percaya diri dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dipandang tepat diberikan kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah karena siswa yang

mengikuti kegiatan konseling kelompok berjumlah 10 orang dan memiliki masalah yang sama yaitu rasa percaya diri yang rendah.

Siswa yang mengikuti konseling kelompok dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok, yaitu berlatih berbicara dalam mengungkapkan masalahnya, menanggapi masalah yang dialami oleh anggota kelompok yang lain, mendengarkan masalah yang diungkapkan anggota kelompok lain dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok. Kegiatan ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar berkomunikasi secara positif dan efektif dalam kelompok kecil. Dalam kegiatan ini masing-masing anggota kelompok mengungkapkan masalah yang dialaminya dan akan ditanggapi oleh anggota kelompok yang lain serta dibicarakan dalam proses konseling kelompok tersebut.

Pada saat berada dalam konteks kelompok, ia tidak bisa terus mengandalkan hanya dirinya sendiri untuk melihat dirinya sendiri. Melalui kelompok ia mengalami kontak kelompok yang membawanya kepada kesadaran diri bahwa ada cara pandang yang berbeda dengan dirinya mengenai dirinya sendiri. Ia dihadapkan dengan persepsi lain tentang dirinya. Melalui sifat katalitik reaksi kelompok membawa manusia mempertimbangkan persepsi lain dari dirinya juga. Ini terjadi dalam kesadaran yang tulus, yang difasilitasi oleh interaksi kelompok. Melalui proses ini manusia lebih diperkaya dari dirinya yang memungkinkan manusia untuk melepaskan potensi penuh positif kepada masyarakat (Achmad, 2005: 23).

Sementara itu, Corey & Corey, (2006); Gazda, Ginter, & Horne (2001) mengatakan bahwa program konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain. Pendapat tersebut menyatakan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok memungkinkan siswa sebagai anggota kelompok akan saling berkomunikasi dan berinteraksi dalam menyampaikan pendapat serta menerima persepsi orang lain terhadap dirinya, sehingga siswa dapat menemukan kemampuan-kemampuan lain yang ada dalam dirinya atau dapat dikatakan siswa dapat mengaktualisasikan dirinya dalam proses konseling kelompok tersebut. Dengan demikian, dapat diduga bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa pada kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik. Berdasarkan uraian diatas kerangka pemikiran dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1.1. Kerangka Pemikiran Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006: 71). Sebagai suatu dugaan sementara maka belum tentu benar dan karenanya

perlu dibuktikan kebenarannya. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan dalam penelitian ini adalah:

Ha :“Percaya Diri Dalam Belajar Dapat Ditingkatkan dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt pada Siswa Kelas X SMANegeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016”.

Ho :“Percaya Diri Dalam Belajar Tidak Dapat Ditingkatkan dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt pada Siswa Kelas X SMANegeri 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016”.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka adalah teori relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt pada Siswa Kelas X SMAN 2 Tulang Bawang Udik Tahun Pelajaran 2015/2016” maka peneliti menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan percaya diri dan konseling kelompok.

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Setiap orang ingin berinteraksi dan diterima dengan baik dilingkungannya. Rasa percaya diri sangat penting dimiliki setiap orang, sehingga dapat bersikap sesuai dengan yang diinginkan lingkungan. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri. 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

keterampilan atau keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

“Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan” (Angelis, 2003 : 10).

Percaya diri itu datang dari kesadaran diri seseorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan sesuatu yang harus dikerjakan, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Tekad untuk melakukan sesuatu tersebut diikuti dengan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

“Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya” (Hakim, 2005 : 6).

Jadi dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Atau dengan kata lain bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang selalu merasa optimis dengan

kemampuan yang ada dalam dirinya akan memanfaatkannya dengan baik, atau selalu berikap positif terhadap kemampuan tersebut.

“Percaya diri adalah sikap positif seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri” (Indari, 2008: 13).

Siswa yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya. Akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap kemampuan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial.

Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan disekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal didepan kelas. Bahkan didalam setiap

mata pelajaran, jika guru memberikan kesempatan bertanya siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berfikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya dengan baik.

Ada tiga jenis kepercayaan diri menurut Angelis (2003 : 58), yaitu:

- a. Percaya diri dalam tingkah laku
Yang berkenaan dengan tingkah laku adalah kepercayaan diri anda untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas anda, baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- b. Kepercayaan diri dalam emosi
Yang berkenaan dengan emosi adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
- c. Kepercayaan diri rohani (Spiritual)
Yang bersifat spiritual, merupakan kepercayaan diri yang terpenting dari ketiganya, seperti keyakinan anda kepada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif.

2. Gejala dan Ciri-ciri Percaya Diri

Terdapat berbagai tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri, dikalangan remaja terutama yang berusia sekolah antara SMP dan SMA. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang dilingkungan sekolah antara lain :

- 1) Takut menghadapi ulangan
 - 2) Minder
 - 3) Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
 - 4) Timbul rasa malu yang berlebihan
 - 5) Groggi saat tampil didepan kelas
 - 6) Sering mencontek saat menghadapi tes
 - 7) Tumbuhnya sikap pengecut
 - 8) Mudah cemas dalam menghadapi situasi
 - 9) Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis
 - 10) Tawuran dan main keroyokan
- (Hakim, 2005: 72-88)

Pendapat diatas menyatakan bahwa gejala tingkah laku yang mencirikan siswa kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sering mencontek pada saat ulangan, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan selalu berfikir negatif terhadap dirinya.

Pemahaman kepribadian percaya diri lebih dalam yaitu dengan melihat ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri. Ciri-ciri orang yang percaya diri sebagai berikut:

- a. Tidak mementingkan diri sendiri
 - b. Cukup toleran
 - c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan
 - d. Bersikap optimis dan gembira
 - e. Tidak perlu merisaukan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan dimata orang lain.
 - f. Tidak ragu pada diri sendiri
- (Lauster dalam Iswindharmanjaya & Agung, 2004: 24)

Menurut Lauster, orang yang percaya diri memiliki sikap peduli dengan orang atau toleransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain. Melainkan menghargai dan peduli terhadap

orang lain. Adapun pendapat lain mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri:

“Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal produktif. Oleh karena itu orang yang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas” (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004 : 24-25).

Pendapat Maslow mengatakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri akan dapat membuat keputusan sendiri, dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mampu mengoreksi kesalahan dan dapat menunjukkan kemampuannya. Adapun pendapat lain yang mengatakan ciri-ciri orang percaya diri sebagai berikut :

- a. Percaya pada kemampuan dirinya sendiri
 - b. Tidak konformis
 - c. Berani menerima dan menghadapi penolakan
 - d. Bisa mengendalikan diri
 - e. Berusaha untuk maju
 - f. Berfikir positif
 - g. Realistis
- (Iswidharmanjaya & Agung, 2004 : 33-57)

Pendapat diatas mengatakan bahwa orang yang memiliki percaya diri dapat meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya dengan tulus, melihat sesuatu secara positif serta menyikapi dengan benar, tidak pernah merasa takut dan ingin menjadi yang terdepan. Beberapa pendapat ahli diatas mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki banyak kesamaan. Namun, dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah yakin pada kemampuan diri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani

menerima dan menghadapi penolakan, berfikir positif, dan memiliki harapan yang realistis.

Adapun pendapat yang menyebutkan bahwa orang yang tidak percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
 - b. Kurang berprestasi dalam studi
 - c. Malu-malu canggung
 - d. Tidak berani mengungkapkan ide
 - e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
 - f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan
 - g. Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman
 - h. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain
 - i. Suka mencari pengakuan dari orang lain
- (Iswidharmanjaya & Agung, 2004 : 31)

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah tidak dapat menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih darinya dan bergantung pada orang lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yang mendasar adalah:

1. Pola asuh dan interaksi diusia dini

Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta, dan penerimaan serta kedekatan emosional akan membangkitkan 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 sering kali meletakkan harapan yang kurang realistik terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan 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 semakin lemah dan ketakutannya semakin besar.

2. Pola pikir yang negatif''

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinya semua negatfisme itu berasal.

Adapun pendapat lain mengenai faktor pembentukan rasa percaya diri yaitu:

1. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), self image (pandangan terhadap diri sendiri).
2. Aspek keterampilan teknis yang meliputi keterampilan mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berfikir kreatif.
(Surya, 2009: 66-73)

Faktor yang membentuk percaya diri terdiri atas aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis erat dengan suara hati. Suara hati ini sebagai penilai kekuatan, kesanggupan, keberanian, keberartian atas segenap kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan sikap maupun perbuatan orang tersebut. Suara hati merupakan parameter yang memberikan dorongan dari dalam diri seseorang untuk memproses pembentukan percaya diri. Jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai tinggi, maka dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya jika penilaian kemampuan diri negatif, maka percaya diri yang terbentuk menjadi lemah.

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 suatu kegiatan sehingga kegiatan dapat diwujudkan dan terselesaikan. Disinilah pentingnya aspek keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun kerangka berfikir dan keterampilan berbuat secara fokus, terarah dan

terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan atau perbuatan.

4. Proses Terbentuknya Percaya Diri

Secara garis besar disebut bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

- a. Terbentuk kepribadian yang baik sesuai 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 sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.(Hakim, 2005: 6)

Terbentuknya kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangan akan melahirkan kelebihan tertentu, sehingga individu akan mengetahui, memahami dan mewujudkan kelebihan yang dimilikinya yang selama ini terpendam. Kemudian pemahaman tersebut melahirkan keyakinan yang kuat akan kelebihan serta kelemahannya akan membuat individu tersebut memanfaatkan kelebihannya. Pemahaman dan reaksi positif yang terhadap kelemahan yang dimiliki tidak akan menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri. Pengalaman dalam menjalani segala aspek kehidupan dengan memanfaatkan segala kelebihannya akan membantu individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi segala sesuatu atau permasalahan yang ada.

B. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti(2004:310), dalam Bimbingan & Konseling kelompok terdapat dua layanan yakni bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok. Sedangkan layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah suatu kegiatan layanan proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada beberapa orang dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling individual yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Berikut ini penjelasan tentang layanan konseling kelompok :

1. Pengertian, Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang mengikutsertakan sejumlah peserta yaitu siswa sebagai klien dan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa).

Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. (Prayitno dan Amti 2004:311). Konseling kelompok bukanlah suatu upaya untuk memberikan layanan konseling kepada kelompok, melainkan merupakan suatu layanan untuk membantu individu yang dilaksanakan dalam suasana kelompok,

terutama untuk membantu individu dalam menangani permasalahan sosial, yaitu permasalahan hubungan individu dengan individu yang lainnya (Natawidjaya, 2009: 4).

Menurut Nurihsan (2009:32), konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sedangkan menurut Wibowo (2015: 18), konseling kelompok merupakan suatu proses yang mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama.

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi 2 menurut Prayitno (2004), yaitu:

a. Tujuan Umum

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui beberapa teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diatasi masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Khusus

Selanjutnya menurut Prayitno (2009) secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan komunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan. Selain tujuan diatas konseling kelompok dipergunakan untuk mengatasi masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

“Tujuan layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkahlaku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan”
Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2011)

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal.

Kurnanto (2007: 9), fungsi layanan konseling kelompok dibagi menjadi 2 yaitu :

a. Fungsi Layanan Kuratif

Yaitu berfungsi sebagai layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.

b. Fungsi Layanan Preventif

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

Hal yang sama juga diungkapkan Nurihsan (2009: 24) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegah dan penyembuh. Konseling kelompok bersifat pencegah dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal dan berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuh dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilaku agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuh yang dimaksud adalah penyembuhan bukan kepada individu yang sedang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

2. Pendekatan konseling kelompok

Pendekatan dan teknik konseling kelompok menurut Prayitno (2009) yaitu:

a. Pembentukan Kelompok

Kelompok untuk layanan konseling kelompok dapat dibentuk melalui pengumpulan individu (siswa dan individu lainnya) yang berasal dari:

- 1) Satu kelas siswa yang dibagi ke dalam beberapa kelompok.
- 2) Kelas-kelas siswa yang berbeda dihimpun dalam satu kelompok.
- 3) Lokasi dan kondisi yang berbeda dikumpulkan menjadi satu kelompok.

Pengelompokan individu itu dengan memperhatikan aspek-aspek relatif homogenitas dan heterogenitas sesuai dengan tujuan layanan. Data hasil instrumentasi, himpunan data dan sumber-sumber lainnya dapat menjadi pertimbangan dalam pembentukan kelompok.

b. Tahap Penyelenggaraan

Layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap Peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

- 3) Tahap Kegiatan, yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Tahap 1: Pembentukan

TAHAP 1 PEMBENTUKAN	
Tema: - Pengenalan - Pelibatan diri - Pemasukan diri	
Tujuan: 1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok. 2. Tumbuhnya suasana kelompok. 3. Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok. 4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota. 5. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka. 6. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok	Kegiatan: 1. Mengungkapkan pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok. 2. Menjelaskan (a) cara-cara, dan (b) asas-asas kegiatan kelompok. 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri. 4. Teknik khusus 5. Permainan penghangatan/ pengakraban
PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK	
1. Menampilkan diri secara utuh dan terbuka 2. Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati 3. Sebagai contoh	

Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu

para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini Gladding (dalam Prayitno, dkk, 2009).

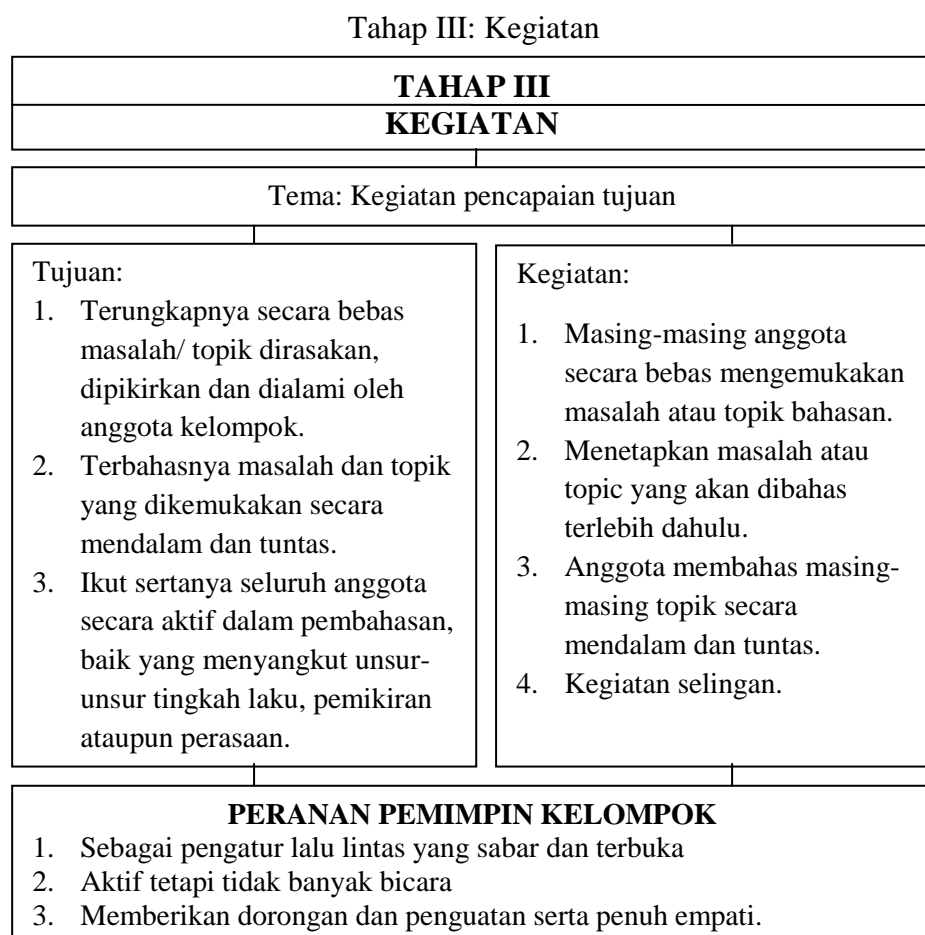
Pola keseluruhan tahap kedua tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Tahap II: Peralihan	
TAHAP II	
PERALIHAN	
Tema: Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga	
<p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. 2. Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan. 3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. 	<p>Kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga). 3. Membahas suasana yang terjadi. 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. 5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. 2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya. 3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan. 4. Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati. 	

Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya

suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat. Pola keseluruhan tahap ketiga tersebut disimpulkan ke dalam bagan berikut:



Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari

serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Tahap IV: Pengakhiran

TAHAP IV	
PENGAKHIRAN	
Tema: Penilaian dan Tindak Lanjut	
<p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan. 2. Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas. 3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut. 4. Tetap dirasakannya interaksi kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. 	<p>Kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 3. Membahas kegiatan lanjutan. 4. Mengemukakan nesan dan harapan.
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka. 2. Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota. 3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut. 4. Penuh rasa persahabatan dan empati. 	

Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik *Gestalt*. Pendekatan *Gestalt* lebih menekankan pada apa yang terjadi saat ini dan disini, dan proses yang sedang berlangsung, bukan pada masa lalu maupun masa depan. Yang penting dalam pendekatan ini adalah kesadaran saat ini dalam pengalaman seseorang. Penemu Psikoterapi Gestalt Frederick (Fritz) Perls dan mulai berkembang pada awal tahun 1950. Pendekatan Gestalt berfokus pada masa kini dan itu dibutuhkan kesadaran saat itu juga. Kesadaran ditandai oleh kontak, penginderaan, dan gairah. Kontak dapat terjadi tanpa kesadaran, namun kesadaran tidak dapat dipisahkan dari kontak.

Menurut Corey (2009 : 118) mengatakan bahwa terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi yang mengharuskan individu menemukan jalannya sendiri dan menerima tanggungjawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensi yang dimilikinya. Melalui layanan konseling kelompok teknik Gestalt ini, peneliti membantu klien agar potensi yang baru

dimanfaatkan sebagian dapat dikembangkan dan dimanfaatkan secara optimal.

Tujuan utama teknik konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan / orang lain menjadi percaya pada kemampuan/potensi yang dimiliki diri sendiri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Secara lebih spesifik tujuan gestalt adalah sebagai berikut :

- a. Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat bertingkah laku yang baik.
- b. Membantu klien menuju pencapaian integritas kepribadiannya.
- c. Mengentaskan klien dari kondisi yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*To be true to himself*)
- d. Meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfisihid bussines*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.
(Corey, 2009 :118)

Dengan Kesadaran pribadi dan memahami kenyataan yang sedang dialaminya, klien dapat lebih percaya diri dan bertingkah laku yang baik. Kemudian klien dibantu agar lebih mandiri dalam menghadapi masalah-masalah dalam kehidupannya tidak bergantung pada orang lain dan lebih percaya pada diri sendiri baik dalam mengambil keputusan maupun mengerjakan suatu hal.

Masih menurut Corey (2009), hubungan terapis dan klien dalam proses konseling Gestalt yang efektif yaitu dengan melibatkan hubungan antar pribadi antara terapis dan klien. Pengalaman-pengalaman, kesadaran dan persepsi-persepsi terapis menjadi latarbelakang, sementara kesadaran dan reaksi-reaksi klien membentuk bagian muka proses terapi.

Menurut ringkasan Gudnanto (2012), dalam pendekatan teori Gestalt ini peran konselor adalah:

- a. Memfokuskan pada perasaan klien, kesadaran pada saat yang sedang berjalan, serta hambatan terhadap kesadaran.
- b. Tugas terapis adalah menantang klien sehingga mereka mau memanfaatkan indera mereka sepenuhnya dan berhubungan pada pesan-pesan tubuh mereka.
- c. Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien, sebagai petunjuk non verbal.
- d. Secara halus berkonfrontasi dengan klien guna menolong mereka menjadi sadar akan akibat dari bahasa mereka.

Konselor berperan untuk memfokuskan pada perasaan dan kesadaran klien pada saat proses konseling serta hambatan terhadap kesadaran itu sendiri. Agar klien dapat dengan mudah mengatasi masalah yang sedang dialami. Konselor berusaha membuat klien untuk memanfaatkan indera mereka agar dapat membaca pesan-pesan dari bahasa tubuh klien saat proses konseling kelompok.

Tahap-tahap dalam pelaksanaan konseling gestalt menurut

- a. Tahap pertama,

Konselor mengembangkan pertemuan konseling agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.

b. Tahap kedua,

Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor : a) membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberikan kesempatan untuk menyampaikan dan menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. b) mengembangkan rapport agar pada klien timbul rasa percaya diri untuk mengatasi masalahnya.

c. Tahap ketiga,

Konselor mendorong klien untuk menyatakan perasaan-perasaan pada saat ini, bukan menceritakan pengalaman masalah atau harapan-harapan masa mendatang. Selain itu, klien juga diberikan kesempatan untuk memahami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masalah, dalam situasi disini dan saat ini. Selanjutnya konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian

atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan apa yang harus dilakukan.

d. Tahap keempat

Klien telah memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tindakan dan perasaannya, maka sampai pada fase akhir. Klien menunjukkan ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Selanjutnya, klien memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggungjawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan dan pikirannya. Kemudian klien secara sadar dan bertanggungjawab memutuskan untuk melepaskan diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi.

C. Keterkaitan Penggunaan Konseling kelompok Untuk Mengatasi Kepercayaan Diri Siswa

Orang yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang cukup baik, namun tak ada salahnya berhati-hati, karena derajat kepercayaan diri itu dapat berubah-ubah. Ada saatnya merasa sangat percaya diri ketika menghadapi sesuatu yang memiliki risiko jauh lebih kecil dibandingkan dengan kemampuan. Menurut Wahyu (2009 : 122), bahwa rendah diri dapat bersifat takut yang akan mempengaruhi kehidupan kejiwaan seseorang terjadi *deensive-pasif*. Kecenderungan seperti ini akan memilih zona aman dalam hidupnya, meskipun begitu, di zona aman sekalipun ia sering merasa tidak aman dan tidak nyaman. Rendah diri cenderung bersifat penyakit batin (psikologis),

sehingga diperlukan perawatan maksimal dari orang-orang terdekatnya untuk melakukan tindakan pemulihan.

Menurut Tohirin (2007 : 179), layanan konseling kelompok dimaknai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu masalah-masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapainya perkembangan secara optimal. Dengan perkataan lain, konseling kelompok juga dimaknai dengan upaya pemberian bantuan kepada individu (peserta didik) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Dari beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan mengapa peneliti menggunakan konseling kelompok sebagai perlakuan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Karena dalam pelaksanaan konseling kelompok siswa sebagai anggota kelompok mempunyai hak untuk melatih diri dalam mengeluarkan pendapat, fikiran serta gagasan yang dimiliki, bersama menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan tempat untuk mengembangkan rasa percaya diri. Serta dalam konseling kelompok siswa akan terbuka dalam menceritakan masalah kepercayaan diri yang dialaminya. Sehingga siswa dapat lebih sadar akan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

BAB III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode yang dimaksud agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Metode, Desain dan Subjek Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode ini dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment*. Sebagaimana dikemukakan oleh Seniati (2011) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen mengukur hubungan sebab-akibat. Peneliti menggunakan metode *Quasi eksperiment* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Onegroup pretest-posttest design*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah

perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O₂). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2012). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Gambar 3.1 . Pola *pre-eksperimental design*

Keterangan :

- O₁ : *Pre-test* berupa observasi awal sebelum siswa diberikan perlakuan
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O₂ : *Pos-ttest* berupa observasi akhir setelah siswa diberikan perlakuan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas XI SMAN 2 TBU. Berdasarkan apa yang peneliti lakukan di sekolah tersebut terdapat kepercayaan diri rendah siswa. Salah satu contoh nya adalah terdapat siswa yang tidak berani menyampaikan pendapat dan kurang pergaulan atau interaksi social di sekolah.

Untuk menjaring subjek, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu kepada guru Bimbingan konseling disekolah tersebut, kemudian peneliti melakukan observasi yaitu melakukan *pretest* dengan menggunakan lembar observasi untuk memastikan subjek yang diberikan oleh guru BK sesuai dengan kriteria untuk menjadi subjek penelitian atau tidak dan didapatkan 8 siswa yang tingkah lakunya menyimpang. Setelah itu subjek diberikan *treatment* berupa konseling kelompok, dan yang terakhir peneliti kembali

melakukan observasi dengan melakukan *posttest* untuk dapat melihat perubahan terhadap sikap percaya diri siswa tersebut.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2011) variabel adalah objek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Hatch dan Fardhy (dalam Sugiyono, 2012) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek lainnya. 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
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dan konseling kelompok.

Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi". Sikap optimisme inilah yang akan menjadikan orang itu akan lebih percaya terhadap dirinya.

Indikator kepercayaan diri adalah :

1. Bersikap positif
2. Realistis
3. Percaya pada kemampuan diri sendiri
4. Berani menerima dan menghargai penolakan
5. Bersikap Tenang

Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi kepercayaan diri siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Konseling kelompok dilaksanakan dalam rangka mengatasi kepercayaan diri siswa.

C. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu, kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya peneliti harus menentukan teknik pengumpulan data apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan Skala *Likert*. Skala

Skala Kepercayaan Diri (Skala *Likert*)

Skala pada penelitian ini menggunakan skala percaya diri dengan model *Likert*. *Skala Likert* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *likert* yang dibuat oleh Rico Asfany mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan digunakan dalam penelitiannya 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”. Peneliti menggunakan skala ini telah mendapatkan izin dari pemilik skala dalam hal ini Rico Asfany. Peneliti menggunakan skala dengan 5 pilihan jawaban untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Skala diberikan kepada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik.

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 pernyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan 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-tabel berikut:

Tabel 3.1. Model kualifikasi jawaban skala kepercayaan diri item positif

JAWABAN	SKOR	KETERANGAN
SS	5	Sangat Sesuai
S	4	Sesuai
RR	3	Ragu-Ragu
T	2	Tidak Sesuai
STS	1	Sangat Tidak Sesuai

Tabel 3.2. Model kualifikasi jawaban skala kepercayaan diri item negatif

JAWABAN	SKOR	KETERANGAN
SS	1	Sangat Sesuai
S	2	Sesuai
RR	3	Ragu-Ragu
TS	4	Tidak Sesuai
STS	5	Sangat Tidak Sesuai

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:

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

Keterangan:

i : Interval

$2NT$: Nilai tertinggi

NR : Nilai terendah

K : Jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan kriteria tingkat percaya diri adalah :

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(40 \times 5) - (40 \times 1)}{3} = \frac{160}{3} = 53$$

Tabel 4.18. Kriteria tingkat percaya diri

Interval	Kriteria
146>	Tinggi
93-146	Sedang
40-93	Rendah

a. Uji Validitas Skala

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. Uji validitas alat ukur adalah “alat ukur atau pengukur yang berfungsi dengan baik itu akan mampu mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu instrument” (Sudjana, 2002).

Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala sikap (Skala *Likert*) disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri 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. Uji Validitas *Product Moment* dihitung menggunakan SPSS 16, dengan $n = 15$ dan item sebanyak 40. Berdasarkan hasil uji validitas *Product Moment*, dapat diketahui tidak terdapat item yang dinyatakan tidak valid karena mempunyai nilai $R_{Total} < R_{Tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa

40 item yang terdapat dalam skala dinyatakan valid dan dapat di uji reliabilitas.

b. Uji Reliabilitas Skala

Reliabilitas atau keterandalan instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai atau cocok digunakan sebagai alat ukur. 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.

Teknik yang diujikan adalah rumus *Alpha Crombach*, karena skor yang diberikan bukan 1 dan 0. Hal ini sesuai dengan menurut Arikunto (2010:171) bahwa untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan bukan 0 menggunakan rumus *Alpha Crombach*. Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- r₁₁ : Reliabilitas instrumen
 - k : Banyaknya butir pertanyaan
 - ∑S_t² : Jumlah varian butir
 - S_t² : Varian total
- (Arikunto, 2010 : 196)

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Nurgana (Ruseffendi, 2005) sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
1.00	Sempurna
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, kemudian untuk mengetahui kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur, maka item yang dinyatakan valid dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach*. Dari hasil penghitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Crombach* dapat diketahui bahwa hasil perhitungan adalah sebesar 0,881. Sehingga dapat disimpulkan reliabilitas skala dikategorikan sangat tinggi.

D. 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 percaya diri siswa. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Penelitian ini akan menguji *Pretest* 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 :

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

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 signifikan 5%)

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

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa percaya diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $Z_{hitung} = -2,552$ kemudian dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$ karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan terjadi peningkatan sebesar 76,58% pada skor *Pretest* dan *Posttest* yang artinya terdapat Peningkatan yang signifikan antara skor percaya diri siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok terhadap subjek.

2. Kesimpulan Penelitian

Percaya diri siswa dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *Gestalt*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap siswa yang pasif saat awal pelaksanaan konseling kelompok dan perlahan lebih aktif pada setiap pertemuan konseling kelompok selanjutnya telah mengarah pada peningkatan percaya diri siswa terlihat lebih baik dari sebelumnya.

B. Saran

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

1. Kepada guru pembimbing untuk dapat menambahkan hal menarik ketika memberikan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah siswa agar anggota kelompok tidak merasa jenuh saat mengikuti konseling.
2. Kepada siswa agar dapat mengikuti layanan konseling kelompok yang diberikan oleh guru BK untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kepada para peneliti lainnya hendaknya dapat mengatur cara untuk bisa mengumpulkan siswa ketika akan melaksanakan konseling kelompok agar seluruh anggota kelompok dapat mengikuti konseling kelompok dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, N, D. 2013. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa*. Kudus. Universitas Muria Kudus.
- Anthony, 2006. *Rahasia Membangun Percaya Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta : Binarupa Aksara.
- Corey, G, 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Derry, I, dan Agung, 2004. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri, Panduan Bagi Remaja yang Masih Mencari Jati Dirinya*, Jakarta : Gramedia.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Goleman, D., 2015. *Social Intelligence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Gudnanto.2012.*Pendekatan Konseling*.Universitas Muria Kudus.FKIP
- Hakim.T, 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara.
- Hurlock,E,B. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Indari, M. 2008. *Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.
- Jacipta, F, R. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta : (<http://percayadiri.asmakmalaiikat.com>)
- Lauster, P. 2008. *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Luxori, Y. 2001. *Percaya Diri*. Jakarta : Khalifa.
- Kurnanto Edi, 2007. *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta.
- Natawidjaja, Rohman. 2009, *Konseling Kelompok. Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press
- Neill, James. 2005. *Jenis-Jenis Percaya Diri*. Jakarta : Alfabeta
- Nurihsan, A Juntika. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama.
- Prayitno dan A, Erman, 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Ruseffendi. 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-Eksata Lainnya*. Bandung : Tarsito.
- Santrok. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sarlito W, S. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi A., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Sunarto dan A, Hartanto. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Surya, H. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan Konseling Studi dan Karier*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Widoyo, E, P. 2009. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta : www.epsikologi.com.