

Model Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa SMP

Ardhaneswari Habiba¹ ✉, Mungin Eddy Wibowo² & Muhammad Jafar³

¹ SMP Negeri 5 Cepu, Blora, Jawa Tengah

² Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³ Prodi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
Oktober 2016
Disetujui:
November 2016
Dipublikasikan:
Juni 2017

Keywords:

group counseling,
instrumental music
relaxation, self efficacy

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk: (1) Mendeskripsikan dan menganalisis pelaksanaan layanan konseling kelompok SMP Negeri 5 Cepu; (2) Memperoleh gambar tingkat *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu; (3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa; and (4) Mengetahui keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu. Penelitian ini menggunakan *research and development* dengan melibatkan 187 siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cepu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan di SMP Negeri 5 Cepu namun masih terfokus pada siswa yang mengalami masalah dan teknik yang digunakan hanya teknik diskusi; (2) Tingkat *self confidence* siswa mayoritas dalam kategori *self confidence* yang sedang (38,96%) dan kurang (45,45%); (3) Dihasilkan model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa; dan (4) Model yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan *self confidence*.

Abstract

The purposes of this research were to: (1) Describe and analyze the implementation of group counseling services in SMP Negeri 5 Cepu, (2) Obtain an overview of the level of confidence of the students of SMP Negeri 5 Cepu, (3) Produces a model of group counselling services with self instruction technique to improve students' self confidence; and (4) Identifying the effectiveness of group counselling service model with self instruction technique to improve students' self confidence in SMP Negeri 5 Cepu. This study applied a reseach and development design with involving 187 students of Grade VIII from SMP Negeri 5 Cepu. The results indicated that (1) Group counselling services had implemented at SMP Negeri 5 Cepu, but it still focused on the students who have problems and the techniques were only discussions; (2) The majority students' self confidence were in category medium (38,96%) and low (45,45%); (3) Group counselling models with self instruction technique to improve students' self-confidence have been produced in this study; and (4) The model was effective to increase students' self confidence.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jl. Pemuda RT.02/RW.12 Cepu, Blora, Jawa Tengah (58312)
E-mail: ardhaneswarihabiba@gmail.com

PENDAHULUAN

Self confidence atau kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. *Self confidence* merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Luxori (2013) menyatakan bahwa *self confidence* merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Andrea (2011) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Luxori (2013) bahwa *self confidence* berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan *self confidence* seseorang. Surya (2009) menyatakan bahwa perkembangan *self confidence* ini sangat tergantung dari pematangan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Dengan demikian untuk menjadi seseorang dengan *self confidence* yang kuat memerlukan proses dan suasana yang mendukung.

Konsep diri positif akan menjadi sumber motif perjuangan yang kuat. Sebaliknya, konsep diri negatif kerap menjadi sumber munculnya motif yang lemah. Pembentukan konsep diri yang positif bagi remaja menjadi sesuatu yang penting dimana budaya masa kini memiliki kecenderungan untuk menilai segala sesuatu dari segi penampilan/fisik. Anggelis (2005) menyatakan bahwa anak-anak masa kini tumbuh dalam budaya yang menilai seseorang dari penampilan fisik. Dimasa yang paling rentan dalam kehidupan mereka, anak-anak dibanjiri dengan citra standar sempurna yang mengira mereka harus seperti itu. Mereka menjadi sadar dengan nilai-nilai yang diberikan masyarakat pada penampilan.

Gambaran umum mengenai profil *self confidence* siswa di Kota Cepu yaitu terdapat di SMP Negeri 1 Cepu, SMP Negeri 3 Cepu dan SMP Negeri 5 Cepu. Berdasarkan hasil dokumen DCM yang dilaksanakan oleh Guru BK pada SMP Negeri 1 Cepu, SMP Negeri 3 Cepu, dan SMP Negeri 5 Cepu bahwa skor total *self*

confidence dari 187 siswa di SMP Negeri 1 Cepu diperoleh hasil 22% dalam kategori *self confidence* rendah, 40% dalam kategori *self confidence* sedang, 30% dalam kategori *self confidence* tinggi, dan 8% dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan pada SMP Negeri 3 Cepu diperoleh hasil 10% dalam kategori *self confidence* rendah, 34% dalam kategori *self confidence* sedang, 40% dalam kategori *self confidence* tinggi, dan 16% dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan pada SMP Negeri 5 Cepu diperoleh hasil 30% dalam kategori *self confidence* rendah, 56% dalam kategori *self confidence* sedang, 10% dalam kategori *self confidence* tinggi, dan 4% dalam kategori sangat tinggi. Hal ini berarti secara umum dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cepu memiliki *self confidence* pada kategori sedang dan hal ini mempunyai arti bahwa *self confidence* siswa perlu ditingkatkan.

Pada gambaran profil *self confidence* siswa di atas, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mastur (2012) yang menunjukkan bahwa tingkat *self confidence* siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus tahun pelajaran 2011/2012 mayoritas berada pada kategori sedang. Aspek *self confidence* pada siswa SMP N 4 Bae Kudus masih belum menggembirakan, yaitu pada 2,78% ada pada kategori rendah dan 89,58% ada pada kategori sedang. Meskipun ada yang memiliki *self confidence* tinggi tapi persentasenya masih kecil yaitu 7,64%, sebagian besar memiliki tingkat *self confidence* sedang.

Dari beberapa hal yang disebutkan Hurlock tersebut, diperoleh kesimpulan tetaplah bahwa kognisi dapat mengatur segala perubahan fisiologis dan emosional seseorang. Teknik *self instruction*, sebuah teknik yang berfungsi dapat merestrukturasi kognisi individu dari negatif ke positif. Dengan adanya teknik *self instruction* ini, maka kondisi psikologis siswa yang pada mulanya negatif dan menjadi penyebab rendahnya *self confidence* maka dapat berubah menjadi positif dan tingkat *self confidence* dapat menjadi lebih tinggi.

Sedangkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah (1) bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMP Negeri 5

Cepu, (2) Bagaimana tingkat *self confidence* di SMP Negeri 5 Cepu, (3) Bagaimana model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu, (4) Bagaimana keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu.

Berangkat dari rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah untuk (1) Menganalisis pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMP Negeri 5 Cepu, (2) Menganalisis tingkat *self confidence* siswa di SMP Negeri 5 Cepu, (3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu, (4) Mengetahui keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMP Negeri 5 Cepu.

METODE

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah tersusunnya rumusan model konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa. Kerangka model tersusun berdasarkan kajian teoritis, empiris, dan kondisi faktual tentang konseling kelompok serta rendahnya *self confidence* siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode dan desain penelitian pengembangan (*research and development*) yang didasari pada prinsip-prinsip dan langkah-langkah Borg & Gall (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Cepu, sampel sebanyak 187 siswa terlibat dalam survey tingkat kepercayaan diri dan 10 orang siswa kelas VIII terlibat dalam uji coba model. Pengambilan sampel untuk uji coba dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *self confidence* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 5 Cepu

Gambaran tentang kondisi *self confidence* di SMP Negeri 5 Cepu diperoleh dari hasil penyebaran skala *self confidence* yang diberikan kepada 187 siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Cepu. Skala *self confidence* terdiri 60 item pertanyaan diberikan kepada sampel penelitian yang berjumlah 187 siswa.

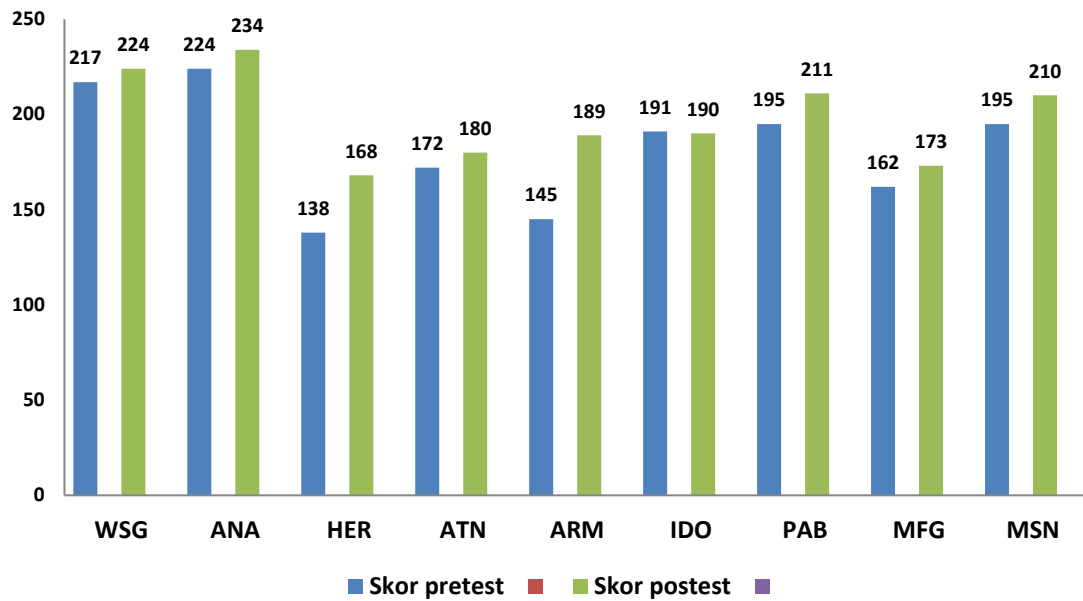
Dari data yang telah diolah peneliti, dapat disimpulkan bahwa rata-rata jumlah atau frekuensi tingkat *self confidence* siswa pada kategori tinggi sebanyak 64,35 siswa atau 34,41%, kategori sedang sebanyak 26,48 siswa atau 14,16%, kategori kurang sebanyak 8,95 siswa atau 4,79% dan kategori rendah sebanyak 1,42 atau 0,76%. Data ini memperkuat asumsi bahwa *self confidence* siswa di SMP Negeri 5 Cepu perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil skala psikologis *self confidence* ini sesuai dengan permasalahan siswa yang selama ini terjadi di lapangan, berupa: (1) merasa canggung (tidak percaya diri) ketika berhadapan dengan teman, (2) tidak berani berbicara di depan publik, (3) tidak berani meminta bantuan kepada teman/guru, (4) tidak berani menyapa teman, karyawan dan guru, dan (5) tidak berani menyampaikan ide/gagasan kepada publik.

Hasil Uji Efektifitas Model Konseling Kelompok Teknik *Self Confidence* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa

Keefektifan model konseling kelompok teknik *self instruction* tergambar pada peningkatan *self confidence* siswa yang dapat dilihat dari perbandingan antara tingkat *self confidence* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok (skor *pre test*) dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok (skor *post test*).

Perbandingan Skor *Pre test* dan *Post test* pada Variabel *Self Confidence*

Perbandingan skor *pre test* dan *post test* pada variabel *self confidence* siswa digambarkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pre Test* dan *Post Test* pada Variabel *Self Confidence*

Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa terjadi kenaikan skor *self confidence* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* dibandingkan dengan skor *self confidence* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*.

Secara keseluruhan, skor *self confidence* siswa mengalami kenaikan 140 poin atau sebesar 11,11%. Peningkatan skor *self confidence* siswa tidak lepas dari proses yang dialami oleh siswa berupa dinamika kelompok yang terjadi dari setiap pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Selain itu, kesediaan siswa untuk mengaplikasikan hal-hal baru serta manfaat yang diperoleh melalui kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam kehidupan mereka sehari-hari memiliki kontribusi dalam peningkatan skor *self confidence* tersebut.

Uji keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa dianalisa dengan uji *wilcoxon* melalui program SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan tingkat *self confidence* siswa ($z = -2,32$, $p < 0,05$).

Pembahasan hasil penelitian mengacu pada temuan-temuan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dimulai dari kondisi objektif pelaksanaan konseling kelompok di SMP Negeri 5 Cepu, yaitu konseling kelompok di SMP Negeri 5 Cepu telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan umum pelaksanaan konseling kelompok, namun belum sesuai dengan rencana yang terprogram pada program kerja bimbingan dan konseling. Model konseling kelompok yang diselenggarakan belum menggunakan teknik tertentu, khususnya teknik *self instruction* sebagai upaya untuk meningkatkan potensi pribadi dan belajar siswa. Materi atau permasalahan yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok teknik *self instruction* di SMP Negeri 5 Cepu, khususnya di bidang pribadi, hanya membimbing siswa untuk menjadi pribadi yang berani dalam permukaan saja. Tidak mendalam sampai ke karakternya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat *self confidence* dan dari paparan penghitungan skor skala *self confidence* di atas dapat diketahui bahwa profil *self confidence* siswa di SMP Negeri 5 Cepu berada pada kategori sedang. Hasil presentase skor menunjukkan 0,76 % berada pada kategori rendah, 4,79% berada pada kategori kurang, 14,16% berada pada kategori sedang, dan 34,41% berada pada

kategori tinggi. Sedangkan bila dilihat dari masing-masing aspek *self confidence* secara lebih rinci adalah: (1) Aspek *Self Confidence* dalam emosi (bathin) berada pada kategori tinggi dan hasil prosentase skor menunjukkan 66,31% berada pada kategori tinggi, 13,9% berada pada kategori sedang, 18,18% berada pada kategori kurang dan 1,6% berada pada kategori rendah; (2) Aspek *Self Confidence* dalam perilaku (lahir) berada pada kategori sedang dan hasil prosentase skor menunjukkan 58,82% berada pada kategori tinggi, 38,29% berada pada kategori sedang, 5,47% berada pada kategori kurang dan 0,53% berada pada kategori rendah; dan (3) Aspek *Self Confidence* dalam kerohanian (spiritual) berada pada kategori hasil prosentase skor menunjukkan 67,91% pada kategori tinggi dan hasil prosentase skor menunjukkan 27,27% berada pada sedang, 3,21% berada pada kategori kurang dan 2,14% berada pada kategori rendah.

Hasil penyebaran angket tentang *self confidence* siswa, menunjukkan bahwa tingkat *self confidence* pada siswa SMP Negeri 5 Cepu masih belum memuaskan. Meskipun ada yang memiliki tingkat *self confidence* sangat tinggi tapi prosentasinya lebih sedikit, sebagian besar memiliki tingkat *self confidence* pada kategori sedang. Diperkuat dengan hasil wawancara kepada guru pembimbing yang menunjukkan masih banyak gejala-gejala kurang percaya diri, antar lain: (a) Ada siswa yang malu ketika disuruh untuk maju ke depan kelas, (b) Perasaan tegang yang tiba-tiba datang pada saat diberi pertanyaan guru, (c) Tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru, (d) Siswa tidak yakin akan kemampuannya, padahal pada dasarnya siswa telah mempelajari materi yang diajarkan, (e) Dalam mengerjakan tugas, siswa lebih suka menggunakan cara yang termudah, tidak tertantang dengan kemajemukan, (f) Sering mengeluh dan merasa kesulitan dengan banyaknya tugas, menghindari kecenderungan tugas-tugas yang sulit, (g) Siswa kurang percaya dengan kemampuan diri sendiri, dan merasa tidak sanggup untuk mengungguli teman-teman yang lain.

Kondisi seperti ini perlu mendapat perhatian dan perlu diupayakan tindakan atau

pelayanan yang bisa meningkatkan *self confidence* siswa tersebut. Hal ini mengingatkan bahwa *self confidence* merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya. Dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, serta akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *self confidence* siswa sangat penting untuk mendapat perhatian. Penanganan yang serius perlu diupayakan terhadap siswa-siswa yang tingkat *self confidence* rendah atau masih dibawah kategori tinggi. Berdasarkan kesimpulan dan temuan-temuan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan model hipotetik yang dipandang efektif, yaitu model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa. Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa implementasi model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* memberikan dampak positif bagi peningkatan untuk *self confidence* siswa.

Hasil uji lapangan model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* menunjukkan bahwa: (1) model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* ini dapat diterapkan pada siswa SMP Negeri 5 Cepu, (2) Siswa terlihat antusias dan senang ketika penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* berlangsung, (3) adanya peningkatan yang signifikan tingkat *self confidence* setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* sebesar 11,11%. (4) dalam setiap pertemuan para siswa mengalami kemajuan disetiap sub variabel *self confidence*.

SIMPULAN

Tingkat *self confidence* siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cepu cenderung rendah. Dan dapat diatasi dengan layanan konseling kelompok teknik *self instruction*. Dihasilkan model konseling

menggunakan teknik *self instruction* yang efektif untuk meningkatkan *self confidence* siswa. Model konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa telah memberikan dampak yang positif bagi siswa, guru BK dan semua warga sekolah dan lingkungan sekitar, dengan telah di aplikasikannya model konseling kelompok teknik *self instruction* tersebut, terdapat perubahan positif pada anak, beberapa diantaranya yaitu anak mulai mengenal potensi dalam dirinya, anak sudah berani menyapa guru dan teman serta kakak kelasnya, anak sudah berani tampil didepan kelas, dan anak sudah berani mengutarakan pendapatnya dalam forum publik, baik di dalam maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggelis, B. D. 2005. *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Luxori, Y. 2001. *Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar Group.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.