

Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Revi Hairunisa¹, Arbin Janu Setiyowati²

Universitas Negeri Malang

revi.hairunisa.2001116@students.um.ac.id¹, arbin.janu.fip@um.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling reality approach increasing self-confidence in class X TKJ students at SMK Negeri 2 Malang. This study used an experimental research method with a one group pre-test and post-test design. In this study, treatment will be carried out in the form of group counseling with a reality approach. Sampling in this study was carried out by purposive sampling with a sample of 10 students in class X TKJ 3 who had low self-confidence. Data collection was carried out using a self-confidence questionnaire which contained questions with five answer choices. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test SPSS version 25. The result is Sig. (Two-tailed) 0.005 < 0.05 indicates a difference between pretest and posttest. Based on these results, the application of reality group counseling can increase the self-confidence of students of SMK Negeri 2 Malang Class X TKJ. Reality group counseling is effective in increasing students' self-confidence, because the standards for increasing students' self-confidence are in the high category

Keywords: reality group counseling, self-confidence, vocational high school student

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas X TKJ di SMK Negeri 2 Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini akan dilakukan treatment berupa konseling kelompok pendekatan realita. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan dan setelah diberikan treatment. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling dengan sampel sebanyak 10 siswa kelas X TKJ 3 yang memiliki kepercayaan diri rendah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket kepercayaan diri yang berisi pertanyaan dengan lima pilihan jawaban. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon signed-rank test dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Hasilnya adalah Sig. (Two-tailed) 0,005 < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan antara pretest dan posttest. Berdasarkan hasil tersebut, penerapan konseling kelompok realitas dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK Negeri 2 Malang Kelas X TKJ. Konseling kelompok realitas efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa, karena standar untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa berada pada kategori tinggi

Kata Kunci: konseling kelompok realita, kepercayaan diri, siswa SMK

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah bagian penting dari karakter pribadi siswa karena dapat mendorong keberhasilan siswa melalui hasil belajar dan hubungan dengan lingkungan (Denich & Ilyas, 2017). Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kunci yang harus dimiliki siswa, karena merupakan

salah satu kekuatan pendorong yang memungkinkan siswa untuk mencapai tujuan mereka (Imroatun, 2017). Siswa yang percaya diri akan lebih antusias dalam belajar, memiliki motivasi yang tinggi, dan pantang menyerah. Rasa percaya ercaya diri merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mencapai harapan dan cita-cita yang diinginkan (Imroatun, 2017). Individu yang memiliki rasa percaya diri memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan mampu mengembangkannya tanpa menggunakan orang lain sebagai ukuran keberhasilannya. Individu yang memiliki rasa percaya diri memahami bahwa setiap orang memiliki kerangka waktu dan skala kesuksesan yang berbeda, dan mereka percaya bahwa keterampilan yang mereka miliki adalah milik mereka sendiri. Individu dengan kepercayaan diri akan mampu membuat dirinya sendiri sukses atas kemauannya sendiri (Mulkiyan, 2017).

Percaya diri dapat diartikan sebagai gambaran dari kemampuan individu yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Menurut McClelland kepercayaan diri adalah kontrol diri, perasaan memiliki sumber kekuatan dalam diri, menyadari kemampuan yang dimiliki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Lauster (2012) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu dapat bertindak tanpa merasa cemas, melakukan hal-hal yang disenangi secara bebas, memiliki tanggung jawab dalam setiap perilaku dan tindakan, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan dan mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri baik itu mengenai kemampuan yang dimiliki, kelebihan, kekurangan, serta kemampuan individu dalam berperilaku dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Individu dengan kepercayaan diri akan mampu mengembangkan dirinya untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dalam hidupnya.

Rasa percaya diri siswa dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan terlibat aktif dalam aktivitas sosial maupun belajar. Siswa dengan kepercayaan diri yang baik akan mampu menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan baik terutama dalam kegiatan belajar. Sementara siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung pasif saat berada dikelas. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik juga akan mampu bersosialisasi dan membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya karena mereka mampu bertindak dengan baik dan bertanggung jawab.

Rasa percaya diri yang dimiliki siswa berdampak positif karena siswa dengan kepercayaan diri yang baik akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan mampu berinteraksi secara tepat dengan lingkungannya. Namun di kelas X TKJ 3 SMK Negeri 2 Malang sebagian besar siswa cenderung lesu selama kegiatan belajar di kelas. Siswa dikelas

X TKJ 3 juga kurang berinteraksi dengan teman sekelas maupun teman sebayanya. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya rasa percaya diri siswa Kelas X TKJ 3 SMK Negeri 2 Malang. Siswa yang kurang percaya diri mudah menyerah dan tidak mampu bertindak atau berpikir secara mandiri (Carthy & Jameson, 2016). Siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung penurut, tidak mampu bertindak, tidak mampu mengungkapkan pendapatnya, dan pendiam (Carthy & Jameson, 2016).

Berdasarkan permasalahan di atas, membantu siswa untuk merasa percaya diri dengan kemampuan mereka merupakan hal yang perlu dilakukan. Peningkatan kepercayaan diri pada kemampuan diri sendiri akan membantu siswa keluar dari krisis kepercayaan diri dan memperkuat kepercayaan diri pada karakter mereka. Rasa percaya diri siswa dapat ditingkatkan dengan bantuan guru bimbingan dan konseling, khususnya melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Melalui pendekatan realita untuk layanan konseling kelompok, siswa diberdayakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan keraguan diri dengan merancang solusi alternatif untuk memenuhi aspirasi dan harapan mereka dalam dinamika kelompok.

Konseling berbasis realitas berfokus pada masa depan, tanpa melihat kembali masa lalu siswa atau sumber keraguan diri. Melalui pendekatan konseling kelompok realita siswa dapat memperkuat rasa percaya diri mereka. Dalam konseling kelompok realita siswa akan diberikan teknik WDEP (Want, Do, Evaluation, dan Planning). Siswa akan diarahkan untuk menyatakan keinginan atau harapannya kemudian apa saja tindakan yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan atau harapan tersebut. Setelah itu siswa akan diarahkan untuk mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan dan harapannya tersebut serta menyusun rencana baru yang efektif untuk mencapai tujuan-tujuan dan harapan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan dengan melakukan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok realita. Dengan melakukan penelitian ini maka akan didapatkan hasil dari keefektifan layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga siswa akan keluar dari krisis kepercayaan diri dan mampu bertindak optimal dalam proses belajar mengajar. Keefektifan layanan konseling kelompok realita akan mampu membantu guru BK dalam membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Tujuan dari metode penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok realita dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Dalam penelitian dengan metode eksperimen ada pemberian treatment berupa konseling kelompok realita untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan desain penelitian one group pre test dan post tes. Pada penelitian dengan desain one group pre test dan post test akan dilakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum berikan treatment serta setelah diberikan treatment. Treatment yang diberikan yaitu konseling kelompok realita untuk siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah untuk kemudian diukur perubahan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok realita.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Malang Tahun Pelajaran 2022/2023 pada bulan Mei 2023 . Sampel dalam penelitian ini yaitu 10 siswa kelas X TKJ 3 yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dalam penentuan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kepercayaan diri yang mengajukan beberapa pertanyaan dengan lima pilihan jawaban untuk menentukan tingkat kepercayaan diri siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode analisis uji wilcoxon signed rank test dengan bantuan program SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-test*

Hasil pre-test merupakan hasil yang diperoleh dari pengisian kuesioner kepercayaan diri siswa yang belum diberikan *treatment*.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* siswa

No	Kepercayaan Diri Siswa	N	F%
1	Tinggi	0	0%
2	Sedang	0	0%
3	Rendah	10	100%
	Total	10	100%

Tabel di atas memberikan gambaran tentang kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok realita. Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa kelas X TKJ memiliki kepercayaan diri yang rendah. Pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X TKJ 3 SMK Negeri 2 Malang.

Hasil *Post-test*

Hasil *post test* merupakan hasil yang diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa setelah siswa mendapatkan *treatment*.

Tabel 2. Hasil *Post-test* siswa

No	Kepercayaan Diri Siswa	N	F%
1	Tinggi	8	80%
2	Sedang	2	20%
3	Rendah	0	0%
	Total	10	100%

Tabel 2 menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Dari 10 siswa yang mencapai skor percaya diri rendah pada pretest meningkat menjadi 2 siswa dikategori sedang dan 8 siswa dikategori tinggi.

Tabel 3. Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

No	Nama	Potensi		Gala Score
		Pre-test	Post-test	
1	ISR	58	118	60
2	LAH	60	119	59
3	NS	70	128	58
4	RJ	70	142	72
5	SNM	65	120	55
6	KAN	54	125	71
7	RDA	59	129	70
8	RR	50	100	50
9	ZSP	40	92	52
10	SAP	46	102	56
		$\Sigma = 572$		
Rata-rata		$X1 = 572/10$ 57,2	$X1 = 1.175/10$ 117,5	$Md = \Sigma d/N$ 603/10 = 60,3

Dari Tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata skor kepercayaan diri yang didapatkan siswa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok realita adalah 57,2. Berdasarkan hasil post-test skor rata-rata siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok realita adalah 117,5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat sebesar 60,3. Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa meningkat setelah menerima konseling kelompok dengan pendekatan realita.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Kepercayaan Diri Siswa

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. Post Test < Pre Test
b. Post Test > Pre Test
c. Post Test = Pre Test

Pada Tabel 4 dapat dilihat bahwa ranking negatif atau selisih (negatif) antara skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah tes adalah 0 baik untuk nilai N, ranking rata-rata maupun ranking total. Nilai 0 menunjukkan tidak ada penurunan dari nilai pretest ke nilai posttest. Peringkat positif atau selisih (plus) antara hasil pretest dan posttest menunjukkan 10 data positif (N). Artinya, 10 siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dari hasil pre-test ke hasil post-test. Median atau rata-rata mean rank adalah 5,50, tetapi jumlah sum of ranks adalah 55,00. Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai tie adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada kesamaan nilai antara sebelum dan sesudah pengujian.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Kepercayaan Diri Siswa

Test Statistics ^a	
Post Test - Pre Test	
Z	-2.803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Dari Tabel 5 di atas, kita dapat melihat bahwa Asymp.Sig memiliki nilai 0,005. Nilai 0,005 lebih kecil dari < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 dapat diterima. Artinya ada perbedaan kepercayaan diri siswa pada pre-test dan post-test, dan dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 2 Malang meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realita.

Berdasarkan hasil analisis data post test dan post test yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok realita. Hasil uji pre test dan post test memberikan keterangan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok realita. Skor rata-rata dari kuesioner kepercayaan diri yang diisi oleh siswa mengalami peningkatan. Dari 10 siswa yang pada pre test mendapatkan skor pada kategori rendah meningkat menjadi 8 siswa pada kategori tinggi dan 2 siswa pada kategori sedang setelah mendapatkan layanan konseling kelompok realita. Hasil uji wilcoxon signed rank menunjukkan bahwa tidak ada kesamaan nilai dan tidak ada penurunan nilai antara pre test dan post test. Sementara hasil uji statistik menyatakan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada pre test dan post test. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok realita.

Hasil pemaparan menyatakan bahwa konseling kelompok realita dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Simanjuntak (2018) tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hasil yang didapat terdapat perubahan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok realitas. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.

Lauster (2012) Kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mampu bertanggung jawab dalam semua tindakan, melakukan hal yang disenangi tanpa cemas, bertindak tanpa ragu, mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik serta memahami kekurangan dan kelebihan diri. Guru BK memberikan layanan konseling kelompok realita untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Imroatun (2017) Kepercayaan diri adalah pendorong siswa untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu melalui hasil belajar dan hubungan dengan lingkungan. Dalam pemberian layanan konseling kelompok realita guru BK mengarahkan siswa agar memahami pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri akan membantu siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik.

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki siswa. Kepercayaan diri memiliki banyak fungsi terutama untuk siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Dalam pemberian layanan konseling kelompok realita guru BK mengarahkan siswa untuk menyusun tujuan dan keinginan serta merinci tindakan yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan serta keinginannya. Kemudian tindakan yang dilakukan dievaluasi apakah sudah sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri. Setelah evaluasi guru

BK mengarahkan siswa untuk menyusun rencana baru untuk dilakukan agar kepercayaan yang dimiliki meningkat. Rencana baru yang dibuat harus sesuai dengan tujuan dan keinginan yang akan dicapai.

Kepercayaan diri siswa yang rendah akan memberikan dampak yang negatif. Sehingga diperlukan upaya bantuan dari guru BK melalui layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X TKJ di SMK Negeri 2 Malang. Maka guru BK dapat menggunakan layanan konseling kelompok realita untuk membantu siswa dalam memecahkan permasalahan terkait rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X TKJ 3 di SMK Negeri 2 Malang. Melalui konseling kelompok realita siswa akan mampu menyusun rencana baru untuk peningkatan kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri sebagai salah satu pendorong siswa untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu penting untuk dimiliki siswa. Konselor dapat menggunakan layanan konseling kelompok realita untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Efektivitas layanan konseling kelompok realita dapat menjadi alternatif bantuan yang dapat diberikan konselor kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan simpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu konselor harus tanggap memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dan dapat menggunakan layanan konseling kelompok realita ketika menemui siswa dengan permasalahan kepercayaan diri rendah.

DAFTAR RUJUKAN

- Carthy, A., & Jameson, A. 2016. *An Introduction to Emotional Intelligence The Emotionally Intelligent College*
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. 2018. Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.29210/02017182>
- Corey, G. 2018. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. 2017. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Imro'atun, S. 2017. Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama.



- Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
<http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>
- Khumaerah, N. 2015. Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(2), 125-132.
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA
- Mulkiyan, M. 2017. Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136-142
- Seriwati, S. 2018. Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56-60.
<http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v3i2.1175>
- Simanjuntak, M. I. 2018. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Unpublished Dissertation. Bandar Lampung : *UIN Raden Intan Lampung*