

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu pertolongan untuk perseorangan dengan keadaan berkelompok, baik bersifat preventif maupun kuratif, yang dirancang untuk memberi kemudahan kemajuan dan progresnya. Latipun mengutarakan, konseling kelompok yaitu suatu wujud konseling yang dapat membantu beberapa orang yang diarahkannya secara efektif mencapai fungsi kesadaran dalam jangka pendek dan menengah.

Adhiputra memberi pengertian konseling kelompok sebagai wujud membantu individu dalam keadaan kelompok yang memiliki sifat preventif serta perkembangan yang dirancang untuk memfasilitasi kemajuan dan progresnya. Konseling kelompok merupakan sistem program dukungan yang cocok untuk membantu perkembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan mengenai permasalahan antarpribadi atau pemecahan masalah.

Konseling kelompok merupakan salah satu strategi dari bimbingan kelompok. Layanan konseling yang berperan aktif dinamika kelompok untuk mendiskusikan berbagai topik yang berfungsi untuk mengembangkan perseorangan dan memecahkan *problem* pribadi (siswa) yang masuk dalam peserta layanan. Layanan konseling kelompok mendiskusikan tentang *problem* perseorangan yang dialami oleh setiap personel kelompok. Tentang *Problem* perseorangan ditelaah dalam keadaan kelompok yang hangat dan konstruktif. Semua anggota kelompok (supervisor atau konselor) mengikuti di bawah bimbingan kelompok.¹

Konseling kelompok merupakan konseling dalam kelompok untuk memanfaatkan dinamika kelompok yang berlangsung di dalam suasana kelompok. *Problem* yang ditelaah adalah *problem* pribadi yang timbul dalam kelompok, yang mencakup berbagai *problem* dalam kelompok, termasuk konseling individu dan semua bidang

¹ Thohirin, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)", (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011) h 179.

bimbingan (yaitu pribadi, belajar, sosial serta karir), dan setiap anggota kelompok dapat menunjukkan pemikirannya.²

b. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Pada dasarnya konseling kelompok memiliki 2 tujuan, yakni tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis yakni berhubungan dengan tujuan global yang dapat diraih dengan proses pelaksanaan konseling, tujuan operasional merupakan tujuan yang menyesuaikan apa yang dikehendaki setiap peserta serta problem yang tengah dihadapi peserta konseling. Tujuan diatas diusahakan melewati sistem konseling kelompok.

Husle-Killacky, Killacky & Donigan, menyampaikan tujuan konseling kelompok berguna untuk dasar sebagai pemimpin. Kedua tujuan yaitu umum dan tujuan spesifik peserta harus memahami. Jacob, at all menyatakan seorang pemimpin harus memiliki tujuan yang jelas, ketika pemimpin belum memiliki tujuan yang jelas hal tersebut hal kecenderungan kelompok mengalami kebingungan, kejenuhan, serta kurang bernilai.³

Tujuan umum konseling kelompok yaitu untuk menumbuhkan kompetensi kemasyarakatan peserta didik, terkhusus kecakapan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, terdapat berbagai cara untuk mengungkap dan mengubah perihai yang dapat menjadi kendala dan menghalangi keterampilan sosial serta kemampuan berkomunikasi peserta didik, hingga keterampilan sosial serta cara berkomunikasi peserta didik, dapat meningkat secara signifikan. Melalui konseling kelompok, masalah siswa bisa diselesaikan menggunakan dinamika kelompok.⁴

Untuk anggota, konseling kelompok sangat bermanfaat sebab dengan hubungan dengan anggota kelompok, mereka dapat menumbuhkan macam-macam kompetensi dan meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) dan rasa percaya pada orang lain. Saat di situasi kelompok, anggota kelompok akan merasa makin mudah

² Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusuma Wati, "Bimbingan dan Konseling di sekolah", (Jakarta: PT:Rineka Cipta, 2008) h 34.

³ Rasimin, Muhammad Hamdi, "Bimbingan dan Konseling Kelompok", (Jakarta: Bumi Aksara, 2018) h 8-9.

⁴ Thohirin, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)", h 180.

untuk menyampaikan masalah yang dimiliki anggota kelompok, dari pada mereka melakukan layanan konseling individu. anggota kelompok dalam situasi konseling kelompok lebih mudah menerima saran atau solusi dari sesama anggota kelompok atau pemimpin kelompok dibandingkan konseli mengobrol ketika mengikuti sesi konseling individu.⁵

c. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai komponen komponen yang mendukung pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut:

1. Konselor atau Pemimpin Konseling Kelompok

Konselor atau pemimpin konseling kelompok merupakan bagian terpenting saat sesi konseling kelompok.. Untuk itu, konselor tidak hanya harus mengarahkan sikap konseli (anggota kelompok) sinkron dengan keperluan konseli, tetapi patut bereaksi dengan semua peralihan yang terjadi selama proses kelompok.

2. Konseli atau Anggota Kelompok

Anggota adalah elemen kunci saat aktivitas konseling kelompok, dan hal tersebut bisa diartikan jika tidak mungkin ketidakhadiran konseli dalam kelompok. Jumlah anggota konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang, tetapi umumnya ada 4-6 anggota. Aktivitas atau kegiatan konseling kelompok kebanyakan didasarkan pada perasaan peran anggota.

3. Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika Konseling Kelompok merupakan keadaan situasi konseling kelompok yang hidup, hal tersebut didapati dengan semangat bekerjasama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.⁶

d. Tahapan Konseling Kelompok

Secara umum kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan dalam beberapa tahap tergantung dari teori yang digunakan. Seperti yang dijelaskan Corey, ia membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam kategori:

⁵ Rasimin, Muhammad Hamdi, "Bimbingan dan Konseling Kelompok", h 10-11.

⁶ Dina Hajjah Ristainti dan dan Irawan Fathurrochman, " Penilaian Konseling Kelompok", (Sleman: CV Budi Utama, 2020) h 50.

1. Tahapan formatif

Tahapan formatif merupakan tahapan awal konseling kelompok. Peran konselor adalah mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan konseling kelompok, menyaring dan memilih anggota, serta mempersiapkan mereka untuk dari sudut pandang fisik atau psikologis.

2. Tahapan orientasi dan eksplorasi kelompok

Selama tahapan ini, anggota kelompok memahami fungsi kelompok, ⁷mengidentifikasi tujuan dan harapan yang ingin dicapai, memahami tempat mereka dalam kelompok.

3. Tahapan Transisi

Tahapan transisi adalah tahapan yang perlu diselesaikan sebelum memasuki tahapan yang lebih dalam. Pada tahapan ini anggota kelompok lebih siap untuk melepas segala macam kecemasan, sikap defensive, konflik, dan ambivalensi untuk berpartisipasi dalam kelompok.

4. Tahapan aktivasi

Pada tahapan ini menitik beratkan pada tindakan yang perlu dilakukan untuk menghadapi masalah kelompok.

5. Tahapan akhir

Tahapan konsolidasi dan terminasi. Tahapan ini berfokus pada penerapan hasil kegiatan kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari dan menutup kegiatan.

6. Tahapan postgroup

Tahapan evaluasi dan lanjutan. Tahapan akhir kegiatan konseling kelompok berfokus pada evaluasi dan observasi hasil kegiatan kelompok .

e. Asas Asas dalam Konseling Kelompok

1. Asas Kerahasiaan

Kegiatan konseling kelompok, ada asas yang sangat penting yaitu asas kerahasiaan. Asas kerahasiaan adalah asa yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang mensyaratkan kerahasiaan semua informasi dan data siswa yang jadi subjek layanan, yaitu informasi dan data menjadi rahasia antar anggota kelompok. Untuk itu

⁷ Mulawarman, dkk, “ Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab Edisi Pertama”, (Jakarta: Kencana, 2020) h 21.

konselor memiliki kewajiban untuk menjaga dan melindungi seluruh informasi dan data, benar-benar terjaga kerahasiaannya.

Penerapan asas ini dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok harus meyakinkan setiap anggota bahwa dia akan merahasiakan apa yang dibahas dalam konseling kelompok. Demikian juga pemimpin kelompok harus meyakinkan anggota kelompok untuk saling percaya dan menjaga kerahasiaan apa yang dibahas dalam konseling kelompok.

2. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah asas bimbingan dan konseling, yang menuntut peserta didik sebagai objek pengabdian untuk berperan serta secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan. Di dalam kasus seperti itu, guru bimbingan dan konseling perlu memotivasi siswa supaya berpartisipasi aktif dalam setiap layanan atau kegiatan konseling kelompok yang disiapkan untuk mereka.

Penerapan prinsip ini pada konseling kelompok mengharuskan anggota untuk menampilkan diri secara positif berani, perasaan rendah diri atau bimbang. Selain itu, anggota kelompok diminta aktif mengikuti petunjuk pemimpin kelompok pada setiap tahapan kegiatan, seperti memperkenalkan diri, mengungkapkan pendapat, pemikiran dan gagasan, menceritakan masalah yang dialami, menanggapi pendapat teman, menawarkan pendapat, memecahkan masalah, dan berkomitmen untuk melaksanakan hasil keputusan setelah kegiatan itu terjadi.

3. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan salah satu asas dalam *guidance and counseling* mengharuskan konseli atau siswa supaya memiliki sikap apa adanya dan terbuka ketika menyampaikan informasi yang ada pada dirinya dan menampung segala informasi yang bermanfaat selain dari anggota. Untuk itu konselor memiliki kewajiban menumbuhkan keterbukaan pada diri konseli (siswa).

Penerapan asas ini dalam konseling kelompok mengharuskan anggota kelompok untuk secara terbuka berbagi masalah mereka dan terbuka untuk masukan dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya. Hal

ini juga menuntut pemimpin kelompok untuk berpikiran terbuka dalam menerima dan memberikan masukan kepada anggota kelompok.

4. Asas Kekinian

Asas kekinian adalah asas Bimbingan dan Konseling, yang mensyaratkan layanan bimbingan konseling harus ditujukan kepada siswa (klien) yang bermasalah dengan situasinya saat ini. Pelayanan yang berkaitan dengan kondisi masa depan atau masa lalu juga dianggap terkait dengan kondisi yang ada dan apa yang dapat dilakukan sekarang.

Menerapkan prinsip-prinsip saat ini dalam pembinaan kelompok, anggota kelompok diharapkan supaya menyatakan apa yang terjadi dan apa yang terjadi saat ini. Analisis hal-hal atau pengetahuan masa lalu dihubungkan dengan diskusi untuk mendiskusikan apa yang sedang terjadi. Hal-hal masa depan direncanakan berdasarkan situasi saat ini..

5. Asas kenormatifan

Asas normatif adalah salah satu asas dalam *guidance and counseling* yang menginginkan supaya segala kegiatan serta layanan *guidance and counseling* berlandaskan dan tidak berlawanan dengan norma dan nilai yang ada, yakni undang undang, adat istiadat, peraturan, iptek dan penetapan dana adat. Penerapan prinsip ini dalam bimbingan dan konseling kelompok melibatkan gaya komunikasi dan tata krama dalam kegiatan pengemasan dan pengemasan diskusi.

6. Asas Keahlian

Prindi profesional mengacu pada prinsip *guidance and counseling* yang mengharuskan layanan dilakukan sesuai dengan peraturan profesional. Dalam hal demikian, kegiatan atau layanan *guidance and counseling* harus dilaksanakan oleh tenaga ahli di bidang bimbingan dan konseling. Tutor harus secara profesional menerapkan jenis dan pelaksanaan kode etik untuk kegiatan pelayanan atau bimbingan belajar.

Selain kualifikasi konselor, prinsip profesionalisme juga mengacu atas keahlian konselor. Konselor wajib memahami teori dan praktik, karena memerlukan kombinasi teori dan praktik untuk bimbingan dan konseling. Dalam konseling kelompok,

pemimpin kelompok menunjukkan prinsip-prinsip profesional dalam mengembangkan proses dan isi dari seluruh diskusi.⁸

2. Teknik Diskusi Kelompok

a. Pengertian Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok adalah metode yang memberikan peluang kepada peserta didik untuk bersama-sama dalam menangani *problem*. Setiap peserta didik memiliki kesempatan untuk mengungkapkan ide-ide mereka ketika mereka memecahkan masalah. Saat melakukan diskusi, siswa diberikan kesempatan untuk menjadi moderator dan notulen.⁹ Diskusi kelompok menurut Muh. Uzer Usman, adalah proses proses teratur yang melibatkan interaksi tatap muka informal sekelompok orang untuk menarik kesimpulan atau memecahkan masalah.¹⁰

Diskusi kelompok yaitu perkumpulan 2 orang atau lebih yang mempunyai tujuan ingin saling tukar pandangan dan pengetahuan, hingga menghasilkan sebuah kesimpulan.¹¹ Melalui diskusi kelompok, siswa mendapatkan peluang untuk mengatasi *problem* sama-sama, melalui memberikan usul dan pandangan pemecahan *problem*. Berbagai persoalan bisa dibahas dalam kegiatan diskusi kelompok, baik itu persoalan belajar, aktivitas perencanaan dan persoalan sosial.¹²

Berlandaskan pandangan beberapa ahli terkait diskusi kelompok merupakan pertemuan dua orang atau lebih mempunyai tujuan memecahkan permasalahan bersama-sama dengan saling bertukar pendapat dan pengalaman.

b. Manfaat Diskusi Kelompok

Metode diskusi cocok untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah secara kooperatif dan mengungkapkan pemikirannya secara langsung. Saat berlatih diskusi, guru harus mampu mengelola siswa agar kegiatan diskusi dapat berlangsung sesuai

⁸ Dina Hajjah Ristainti dan dan Irawan Fathurrochman, “Penilaian Konseling Kelompok”, h 14-19.

⁹ Siti hartinah, “Konsep Dasar Bimbingan Kelompok”, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) h 291.

¹⁰ Haryanto, “Pengertian Diskusi Kelompok”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) h 54.

¹¹ Dewa Ketut Sukardi, “Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah” (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) h 220.

¹² Ikhtisar Zainal Aqib, “Bimbingan dan Konseling Di Sekolah”, (Bandung: Yratama Widya, 2012) h 43.

kebutuhan. Ada manfaat untuk mendiskusikan metode, termasuk:

1. Setiap siswa dapat mengungkapkan pikiran dan pendapatnya masing-masing.
2. Setiap siswa harus saling mendengarkan.
3. Setiap orang harus mampu mengumpulkan atau mencatat ide-ide yang dianggap penting.
4. Melalui diskusi, setiap siswa harus mampu mengembangkan pengetahuan dan pemahamannya sendiri tentang masalah yang dibahas dalam diskusi.¹³

c. Bentuk-Bentuk Diskusi Kelompok

Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok dikenal dengan berbagai bentuk diskusi kelompok. Bentuk mana yang akan digunakan tergantung pada tujuan, bahan, dan tujuan yang ingin dicapai. Format diskusi kelompok antara lain:

1. Diskusikan brainstorming atau curah pendapat
2. Diskusi kelompok
3. Diskusi panel
4. Diskusi Kelas
5. Diskusi tentang model jigsaw, dll..¹⁴

d. Kelebihan dan Kelemahan Diskusi Kelompok.

Metode diskusi kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan.

1. Kelebihannya

- a. Konseli menjadi lebih aktif sehingga tujuan pelayanan menjadi lebih efektif
- b. Konseli dapat dilatih dalam keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi secara lebih efektif
- c. Konseli juga dapat berlatih menjadi pemimpin kelompok melalui perannya sebagai pemimpin kelompok atau melalui pengamatannya terhadap pemimpin kelompok dan pengalamannya sebagai anggota kelompok

2. Kekurangan

- a. Membutuhkan waktu lebih lama

¹³ Sudiyono, "Metode Diskusi Kelompok dan Penerapannya dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP", (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2020) h 13.

¹⁴ Sutirna, "Bimbingan dan konseling (Bagi Guru dan Calon Guru Mata Pelajaran)", (Sleman: CV Budi Utama, 2021) h 132.

- b. Diperlukan area lebih luas dan kurso yang mudah dipindahkan
- c. Diskusi bias tersesat. Jika fasilitator kurang tepat mengontrol proses kelompok, tujuan yang diinginkan tidak dapat dicapai
- d. Bisa jadi pembahasan dalam kelompok tidak merata, dan sebagai orang dalam kelompok sudah menguasai percakapan, sedangkan sebagian lainnya belum berkesempatan untuk berbicara.¹⁵

3. Kepercayaan Diri

- a. Pengertian Kepercayaan diri

Thursan Hakim mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kekuatannya dalam segala aspek, yang membuatnya merasa dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Dari definisi tersebut dapat dimaknai bahwa dengan *self confidence*, individu akan mempunyai rasa percaya diri untuk menemukan dan mengembangkan potensi dirinya. Hal ini memiliki tujuan agar dia dihargai dan menyelesaikan semua masalah yang dihadapi dalam hidupnya.¹⁶

Berdasarkan Thantaway dalam Fanun memberitahukan kalau “keyakinan pada diri yakni keadaan mental atau pun psikologis diri seseorang yang membagikan keyakinan kokoh dalam dirinya buat melaksanakan sesuatu. Orang yang tidak mempunyai konsep diri negatif serta kurang yakin terhadap kemampuannya kerap menutup dirinya.”¹⁷

Lauster menyampaikan jika keyakinan diri merupakan perasaan ataupun perilaku yang mempunyai keyakinan terhadap keahlian diri sendiri, hingga yang berkaitan tidak merasa cemas terhadap tiap kegiatan yang dicoba, leluasa melaksanakan apa yang disukainya, bertanggung jawab atas seluruh perbuatan yang dicoba, hangat serta sopan dengan orang lain, bisa menerima serta menghargai orang lain, mempunyai dorongan buat

¹⁵ Sutirna, “Bimbingan dan konseling (Bagi Guru dan Calon Guru Mata Pelajaran)”, h 132.

¹⁶ Sri Kartini, *Krisis Percaya Diri* (Semarang: Penerbit Mutiara Aksara, 2019), 2.

¹⁷ Yolanda , Aprilia, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzami, “Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa,” *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2021): 1346. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4494>

berprestasi dan bisa mengenali kelebihan serta kekurangan diri .¹⁸

Berdasarkan para ahli, kepercayaan merupakan hasil perpaduan antara pikiran dan perasaan yang menciptakan rasa sejahtera bagi diri sendiri. Orang yang percaya diri selalu merasa baik dan nyaman dalam situasi mereka. Dia akan menganggap dirinya orang yang memenuhi syarat dalam semua aspek kehidupan, pekerjaan, keluarga, masyarakat, dll.. Dengan sendirinya, orang yang percaya diri akan selalu menganggap dirinya sebagai orang yang berguna dan mampu berinteraksi dengan anggota masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Rasa percaya yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk berbuat baik dalam setiap aktivitasnya.¹⁹

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, kepercayaan diri secara sederhana berarti perasaan yakin terhadap kemampuan diri. Kepercayaan diri itu penting dalam hidup. Kepercayaan diri dapat menguatkan dan mendorong diri untuk maju bahkan ketika segala sesuatu tampak suram. Rasa percaya diri memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan apa yang kamu inginkan. Keyakinan dapat membantu menjadi lebih persuasif dan meyakinkan.

b. Konsep Percaya Diri dalam Islam

Islam sangat menganjurkan untuk memiliki sifat percaya diri. Konsep percaya diri dalam islam merupakan tanda bahwa dia beriman dan bertaqwa kepada Allah Swt. sebagai seorang Muslim. Melalui kepercayaan diri, seseorang dapat berprasangka baik terhadap dirinya sendiri. Percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Tidak mudah minder dengan kelebihan yang dimiliki orang lain. Sifat percaya diri juga mampu mendorong individu untuk selalu bersyukur terhadap apa yang telah Allah Swt berikan. Kepercayaan tersebut akhirnya menghadirkan sikap selalu bersyukur akan nikmat Allah Swt.

Sebagaimana dalam Al-Qur'an sumber petunjuk utama mengenai sifat percaya diri dengan kita yang selalu bersyukur atas segala nikmat-Nya:

¹⁸ Lauster, p, "Tes Kepribadian (alih bahasa: D. H. Gulo)", (Jakarta: Bumi Aksara, 2003)

¹⁹ Tri. S. Mildawani, "Membangun Kepercayaan Diri", (Jakarta: Lestari Kinatama, 2014) 2-3.

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:” Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, karena kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”. (Ali Imran:139)²⁰

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinnya “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu”. (Al-Fushshilat:30)

Ayat diatas dapat digolongkan seperti salah satu yang berbicara tentang kepercayaan diri, sebab ayat ini berhubungan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai-nilai positif dan keyakinan yang kuat tentang dirinya. Sebagaimana terlihat dari ayat-ayat di atas, orang-orang yang beriman kepada Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai orang-orang tidak gelisah, yang tidak bersusah hati serta kecemasan, mereka merupakan golongan orang yang memiliki iman serta istiqomah. Masih banyak kitab suci yang lain yang mendeskripsikan derajat manusia yang ada dimuka bumi ini, terlebih bagi umat islam yang berdasarkan penulis dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

c. Percaya Diri dalam Sekolah

Siswa yang percaya diri dapat mengetahui kelebihanannya. Siswa tersebut menyadari jika semua kelebihan yang dimiliki tidak dikembangkan, maka akan sia-sia dan tidak berarti. Di sisi lain, jika kekuatan mereka dapat digunakan dengan kemampuan terbaik mereka, akan ada kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih besar lagi.²¹

²⁰ Alquran, Ali Imran ayat 139, Alquran dan Terjemahannya.

²¹ Tri. S. Mildawani, “Membangun Kepercayaan Diri”, (Jakarta: Lestari Kinatama, 2014) 5-6.

Kepercayaan diri adalah dasar dari kesuksesan motivasi diri. Perasaan *self confidence* tidak hanya tampak secara begitu adanya pada pribadi seseorang. Seseorang harus melalui prosedur untuk mengembangkan kepercayaan diri. Prosesnya adalah sebagai berikut:

1. Membina karakter yang sopan santun sinkron dengan metode yang perkembangan yang menghasilkan kelebihan tertentu.
 2. Pengetahuan seseorang akan kemampuan yang tengah dimilikinya dan mengembangkan kepercayaan yang berpengaruh terhadap dia bisa melaksanakan apa saja melalui keterampilannya.
 3. Wawasan serta tanggapan yang baik terkait kekurangan yang ada pada dirinya supaya tidak memicu kesukaran penyesuaian atau *inferiority complex*.
 4. Menggunakan segala kekuatan yang ada pada dirinya untuk menjalani segala aspek kehidupan.²²
- d. Ciri- Ciri Orang yang memiliki Kepercayaan diri

Pribadi yang memiliki rasa percaya diri dalam setiap tindakannya hendak memunculkan tanda-tanda seperti berikut. Menurut Taylor, keunikan orang yang mempunyai kepercayaan diri berikut ini:

1. Perasaan santai, aman serta nyaman.
2. Percaya pada diri sendiri.
3. Tidak mudah percaya bahwa orang lain selalu lebih baik.
4. Melaksanakan yang terbaik agar kesempatan tetap terbuka di kemudian hari.
5. Tetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi agar dapat dicapai.
6. Saat membandingkan dengan orang lain, jangan melihat jurang yang lebar.
7. Tidak menebus rasa tidak aman dengan perilaku sembrono dan agresif.
8. Mempunyai keterampilan untuk berbuat percaya diri, meskipun kamu tidak merasa demikian.
9. Waspada terhadap peluang akan kegagalan serta kesalahan .
10. Mempunyai kenyamanan terhadap diri sendiri, seta tidak merasa risau tentang pemikiran orang lain.
11. Berani mencapai apa yang sedang diinginkan.

²² Tri. S. Mildawani, “Membangun Kepercayaan Diri”, h 8-9.

Menurut Lauster, tanda-tanda individu yang mempunyai rasa percaya diri sebagai berikut:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Sesuatu kepercayaan akan diri sendiri berkenaan dengan seluruh fenomena yang berlangsung yang memiliki hubungan dengan keahlian pribadi guna mengulas dan menangani fenomena yang tengah berlangsung. Keahlian merupakan kemampuan yang dipunyai oleh seorang buat mencapai ataupun bisa dimaksud sebagai bakat, keahlian, prestasi yang digunakan buat melaksanakan sesuatu.

Percaya atau keyakinan pada kemampuan diri sendiri merupakan salah satu ciri orang yang percaya diri. Jika seseorang yang percaya diri memiliki keyakinan akan kemampuannya dan mampu mengembangkannya, maka rasa percaya diri berkembang ketika kita melakukan aktivitas yang bisa kita lakukan. Artinya ketika seseorang melakukan sesuatu dengan kemampuannya, rasa percaya diri dan keterampilannya berkembang.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Mampu membuat putusan tentang diri sendiri secara mandiri atau tanpa keterlibatan orang lain, dan dapat mempercayai tindakan yang diambil. Daripada selalu bersandar kepada orang lain untuk memecahkan *problem* yang mereka hadapi, individu terbiasa menemukan tujuan yang dapat mereka capai. Dan ada banyak kekuatan dan semangat karena mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk mengambil keputusan berdasarkan kebutuhan dan keinginan.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Terdapatnya evaluasi yang ada pada diri sendiri, kendati itu berasal pemikiran ataupun aksi yang dicoba yang memunculkan perasaan positif untuk diri sendiri. Perilaku menerima diri sendiri apa adanya itu kesimpulannya bisa berkembang tumbuh sehingga orang yakin diri serta bisa menghargai orang lain dengan seluruh kekurangan serta kelebihanannya.

Individu yang mempunyai keyakinan diri, bila menemukan kekalahan umumnya mereka senantiasa bisa melihat ulang sisi positif dari kekalahan itu. Tiap individu tertentu sempat hadapi kekalahan baik

kebutuhan, tumpuan serta cita-citanya. Buat mengatasi kekalahan dengan bijak dibutuhkan suatu keteguhan hati serta semangat buat bersikap positif.

- d. Berani mengungkapkan pendapat
Terdapatnya sesuatu perilaku buat bisa mengutarakan suatu yang ada dalam diri serta memiliki keinginan untuk menyuarakan pada orang lain tanpa terdapatnya tuntutan ataupun rasas yang bisa membatasi penyuaran tersebut. Orang bisa berdiskusi di depan khalayak tidak terdapat rasa khawatir, berbicara dengan menggunakan nalar serta fasih, bisa bertukar pikiran dengan orang lain dari berbagai umur serta tipe *background* sosial yang berbeda dan mengutarakan keinginan secara serta merta dan apa adanya, memiliki keberanian mengkritik bila merasa tidak aman serta bisa persuasi di depan banyak orang.²³
Dari sebagian penjelasan diatas dapat disimpulkan kalau orang yang mempunyai keyakinan diri memiliki tanda-tanda yaitu cenderung mempunyai perilaku positif semacam yakin terhadap kekuatan seorang diri, memiliki pembawaan diri yang baik, tidak menyamakan diri sendiri dengan orang lain, waspada akan kegagalan serta memiliki keinginan yang logis mengenai dirinya.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan ulasan pustaka dan kajian penulis ditemukan peneliti yang relevan dengan penelitian sebelumnya dengan peneliti yaitu:

1. Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 2 Bandar Lampung Tahun 2017, oleh Megita Destriana Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017.
Jurnal ini menjelaskan tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dan teknik diskusi kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di Kelas VIII D. Dan membahas teknik untuk kepercayaan diri siswa yang menunjukkan bahwa, berdasarkan data dari hasil uji validitas, menggunakan analisis statistik, yaitu uji-t, untuk memperoleh

²³ Lauster, Peter. “Tes Kepribadian, Edisi Bahasa Indonesia cetakan ketiga belas” (Jakarta: Bumi Aksara 2002) h 2.

gambaran hasil yang signifikan untuk hasil pra dan pasca tes. Nilai rata-rata post-test lebih besar dari pada pre-test (96 47,3).²⁴ Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada teknik yang digunakan dalam proses untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu teknik diskusi kelompok dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre eksperimen dan desain penelitian tersebut menggunakan One-Group Pretest-Posttest. Perbedaan skripsi ini terletak pada layanan yang diterapkan atau variabel X adalah Bimbingan kelompok. Sedangkan yang akan diterapkan oleh peneliti adalah Konseling Kelompok dengan teknik Diskusi.

2. Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa Tahun 2018, oleh Adimas Ahmad Siswadi dan Fahmi Ulumuddin Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi.

Jurnal tersebut menggambarkan kepercayaan diri sebagai salah satu faktor yang mendukung siswa dalam mencapai tujuan mereka. Pelaksanaan konseling kelompok sangat membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Dalam jurnal yang ditulis oleh Adimas Ahmad Siswadi dan Fahmi Ulumuddin, hasil pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sesuai dengan tahapan konseling kelompok, tahap formatif, dimana siswa dapat menyelesaikan tujuan dari layanan konseling kelompok, mengikuti bimbingan peneliti, dan berpartisipasi aktif dalam bimbingan belajar, kelompok dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri.²⁵

Jurnal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada layanan yang ditawarkan yaitu konseling yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Perbedaan jurnal ini dengan skripsi peneliti terletak pada subjek dan objek penelitiannya.

3. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Tahun 2017, oleh Siti Imro'atun Universitas Negeri Malang.

²⁴ Megita Destriana, "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 2 Bandar Lampung" (Skripsi, UIN Randen Intan Lampung, 2017) <http://repository.radenintan.ac.id/3483/>

²⁵ Adimas Ahmad Siswadi dan Fahmi Ulumudin, "Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa", *Jurnal Fokus* 1, no. 2 (2018) h 52-62

Jurnal tersebut memaparkan *studi eksperimental* tentang efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pacitan Ramongan, Jawa Timur. Dalam jurnal yang ditulis oleh Siti Imro'atun, layanan konseling kelompok ditemukan lebih efektif daripada layanan informasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil Wilcoxon Signed Ranks Test.²⁶

Jurnal ini serupa karena tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dalam membangun kepercayaan diri siswa. Perbedaannya terletak pada metode yang diterapkan, yaitu metode eksperimen semu yang digunakan dengan desain kelompok kontrol *non-ekuivalen*, sedangkan metode *pra-eksperimen* yang digunakan oleh peneliti dan desain penelitian menggunakan One Group pre-test post-test.

4. Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra di MAN 2 Sleman Tahun 2017, oleh Desi Ana Fatavati Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tulisan ini menjelaskan tentang berbagai tahapan pelaksanaan group coaching di MAN 2 Sleman untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa tunanetra. Dalam skripsi Desi Ana Fatayanti, ditemukan bahwa MAN 2 Sleman melakukan fase yang ditunjukkan ada beberapa fase, yaitu fase awal kelompok, fase transisi, fase aktif dan fase terminasi.²⁷

Persamaan dari skripsi ini adalah bahwa layanan yang akan diterapkan adalah konseling kelompok, dan bertujuan pelaksanaan layanan konseling adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri dan tahapan pelaksanaan konseling kelompok. Perbedaan karya tulis ini dengan karya tulis peneliti terletak pada subjek dan objek penelitiannya yaitu peneliti mengambil objek penelitian siswa kelas X MA Al Falah dan objek penelitian peneliti Jepara sebagai objek penelitian.

5. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP

²⁶ Siti Imro'atun, “ Kefektivan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”, *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2017) 50-57.

²⁷ Desi Ana Fatayati, “ Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra di MAN 2 Sleman” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2017)

N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017, oleh Siti Rahmawati fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan.

Skripsi ini mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dan teknik diskusi dalam meningkatkan konsep diri siswa Kelas VIII SMP N 19 Bandar Lampung. Dalam skripsi yang dilakukan oleh Siti Rahmawati ini, disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dan keterampilan diskusi dihipotesiskan efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dengan perubahan skor angket konsep diri siswa dari 65,8 menjadi 14,5 pada rata-rata hasil pretes.²⁸

Persamaan dalam tulisan ini adalah layanan yang diberikan atau variabel bebas yaitu konseling kelompok, metode yang digunakan adalah *pra-eksperimen*, dan desain penelitian menggunakan One-Group pre-test-post-test. Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada variabel terikat penelitian yang digunakan oleh peneliti, yaitu kepercayaan diri siswa, rumusan pertanyaan, dan tujuan penelitian.

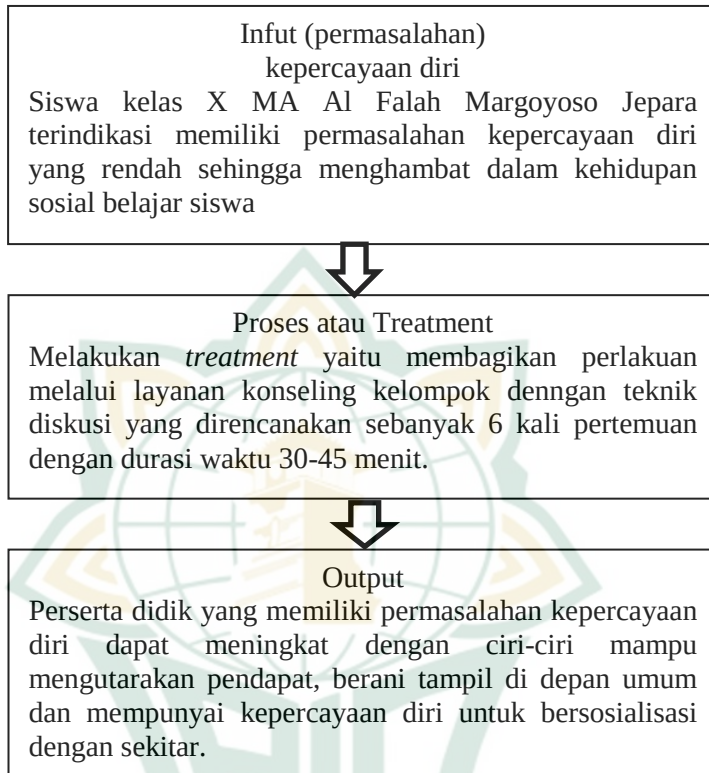
C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yaitu perpaduan akan ikatan antara 2 variabel tersusun berdasarkan teori yang dideskripsikan. Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MA Al Falah Margoyoso diharapkan dapat memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta siswa diharapkan dapat mengalami perubahan secara optimal menggapai penambahan yang konkret setelah siswa melaksanakan kegiatan konseling kelompok.

²⁸ Siti Rahmawati, “ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017)

Kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis jawaban sementara terhadap rumusan permasalahan penelitian, dimana rumusan permasalahan penelitian dinyatakan dalam wujud statement. Dikatakan sementara, sebab jawaban yang diberikan cum abersumber pada teori yang relevan serta belum bersumber pada fakta-fakta empiris yang diperoleh lewat pengumpulan informasi. Oleh sebab itu, hipotesis ini juga bisa digunakan selaku jawaban teoritis atas statement penelitian, belum jawaban yang empiris.²⁹ terkait akan judul penelitian, untuk itu hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Kepercayaan diri siswa MA Al Falah Margoyoso Jepara dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok”

²⁹ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”, (Bandung:Alfabeta, 2013) 64.

Hipotesis Statistik

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu \neq \mu_0$$

μ = Rasa Percaya Diri peserta didik sebelum pemberian Konseling kelompok teknik Diskusi.

μ_0 = Rasa Percaya Diri peserta didik setelah pemberian Konseling kelompok teknik Diskusi.

Dimana hipotesis penelitian

H_0 = Konseling Kelompok teknik Diskusi tidak efektif dalam meningkatkan Rasa Percaya Diri siswa MA Al Falah Margoyoso Jepara.

H_a = Konseling Kelompok teknik Diskusi efektif dalam meningkatkan Rasa Percaya Diri siswa MA Al Falah Margoyoso Jepara.

