

COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

Dinda Pemasari Harahap

Universitas Medan Area, Indonesia

*Korespondensi: dinda@staff.uma.ac.id

Abstract

This study used a group counseling module based on a cognitive behavioral approach to increase adolescent self-confidence. This study hypothesizes that cognitive-behavior group counseling can increase adolescent self-confidence. The research design used a quasi-experimental design with one group pretest and posttest design. The research subjects were 9 students with low to moderate self-confidence levels. Data analysis used nonparametric statistics using the Wilcoxon Signed Rank Test. The test results showed that members' self-esteem was lower in the pretest ($M = 71.88$, $SD = 22.23$) than in the posttest ($M = 94.11$, $SD = 11.67$). The Z value obtained was -2.668 with a p-value (Asymp. Sig 2 tailed) of 0.008 which is less than 0.05 so it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest groups. Thus these results indicate that the difference in self-confidence scale scores before and after the intervention is significant. This shows that there is an increase in self-confidence in students

Keywords: Self Confidence; Group Counseling; Cognitive Behavioral; Adolescent

Abstrak

Penelitian ini menggunakan modul konseling kelompok berbasis pendekatan kognitif perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok pendekatan kognitif perilaku dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 9 orang siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang. Analisis data menggunakan statistik nonparametric dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* Hasil pengujian menunjukkan bahwa rasa percaya diri anggota pada pretest lebih rendah ($M = 71,88$, $SD = 22,23$) daripada saat *posttest* ($M = 94,11$, $SD = 11,67$). Adapun nilai Z yang didapat sebesar -2,668 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,008 di mana kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor skala percaya diri pada saat sebelum dan sesudah intervensi adalah signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri pada diri siswa.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri; Konseling Kelompok; Kognitif Perilaku; Remaja

How To Cite : .(2023). *Cognitive Behavioral Group Counseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 44-58



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023 by author

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dimana pada masa ini akan menyebabkan kesulitan yang dihadapi. Beberapa kesulitan yang mungkin dihadapi oleh remaja diantaranya; 1) menunjukkan perilaku yang berubah-ubah seperti perubahan kondisi emosi yang fluktuatif; 2) memiliki rasa ingin tahu yang tinggi termasuk pada perilaku seksual; 3) menunjukkan perilaku anti sosial, berbohong, perilaku agresif yang mayoritas disebabkan oleh pengaruh teman sebaya; dan 4) penyalahgunaan obat-obatan (Jatmika, 2010).

Selain kesulitan yang dialami, individu yang sudah memasuki masa remaja juga mengalami perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini dapat menentukan tingkat orientasi hingga cara remaja berperilaku dalam menghadapi berbagai kondisi yang dihadapinya sehari-hari. Perubahan yang dialami juga dapat menentukan kualitas diri remaja saat mulai beranjak dewasa (Santrock, 2012).

Remaja akan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya. Sejalan dengan ini, orang tua perlu memastikan proses tumbuh kembang remaja dapat berjalan dengan baik agar remaja tumbuh menjadi individu yang produktif, kreatif, dan inovatif. Hal ini akan berdampak pada pribadinya dan masyarakat di sekitarnya. Dalam menghadapi berbagai tantangan di masa yang akan datang, penting bagi remaja untuk memiliki kepercayaan diri. Dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, remaja akan menjadi individu yang optimis dan berani dalam menyampaikan pendapat, berpikir kreatif dan inovatif (Ghufro dan Risnawari, 2010). Kepercayaan diri merupakan sebuah bentuk keyakinan akan kemampuan diri sehingga individu dapat bertindak tanpa pengaruh orang lain. Hanya saja kepercayaan diri perlu dibentuk dari kualitas interaksi di lingkungan sosial individu.

Kepercayaan diri juga perlu dibentuk melalui lingkungan sekolah. Peneliti menemukan bahwa terdapat remaja di sekolah yang memiliki permasalahan dalam rasa kepercayaan diri. Berdasarkan angket kebutuhan siswa yang disebar di SMP Negeri 5 Yogyakarta dan angket terbuka yang disebar di salah satu kelas, diperoleh data bahwa banyak siswa yang mengalami kurang percaya diri. Siswa pada umumnya sulit untuk mengemukakan pendapatnya di muka umum, merasa dinilai oleh orang lain, dan merasa pendapatnya tidak akan diterima oleh orang lain. Peneliti juga melakukan wawancara kepada guru BK dimana permasalahan siswa pada umumnya berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri siswa. Banyak siswa yang merasa tidak percaya diri baik itu ketika belajar di kelas maupun saat presentasi di depan kelas. Siswa cenderung terlihat pasif dan tidak berani berbicara di depan kelas. Banyak siswa yang malu karena takut salah dan takut dipermalukan oleh orang lain. Saat presentasi, kebanyakan siswa diam dan hanya satu dua orang yang berbicara, sisanya terlihat diam saja.

Menurut Lauster (2003) rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan melainkan merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Hambly (2006) mengemukakan bahwa rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan cara belajar dan berlatih. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diupayakan suatu intervensi bagi remaja yang kurang memiliki rasa percaya diri. Wierson (1993) untuk merencanakan suatu intervensi perlu memperhatikan teori-teori perkembangan dalam hal ini adalah perkembangan remaja.

Holmes (1991) bahwa ciri remaja yang paling mencolok adalah usahanya untuk mencapai identitas diri dan untuk mencapai hal itu remaja secara instingtif berpaling pada kelompoknya sehingga suasana dan dinamika kelompok merupakan suasana yang paling alamiah bagi remaja. Fuhrman (1990) menyatakan bahwa remaja sangat mementingkan kelompok teman sebayanya dan mereka sangat setia pada teman-teman kelompoknya, melebihi kesetiaan pada orang tua dan gurunya. Afiatin (1996) menunjukkan bahwa remaja merasa terbantu dengan adanya dukungan umpan balik dari kelompok teman sebaya untuk memecahkan masalahnya.

Hurlock (2017) menyatakan bahwa remaja sering mengalami masalah kurang percaya diri dan untuk mengatasi hal itu, remaja memerlukan bantuan dengan program peningkatan diri dengan cara konseling. Hal ini selaras dengan pendapat Egan (1990) bahwa dengan konseling dapat membantu individu untuk memperoleh kepercayaan diri karena di dalam konseling, individu akan memperoleh umpan balik yang sangat berarti dan berguna untuk meningkatkan penampilannya. Douglas (1993) menyatakan bahwa umpan balik yang paling efektif terhadap keadaan dan penampilan seseorang dapat diperoleh individu dari interaksinya dalam kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk konseling yang paling efektif adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan konseling yang melibatkan aktivitas sekelompok anggota (Kemp, 1970). Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan diri individu. Prawitasari (1991) menyatakan beberapa keuntungan konseling kelompok yaitu (1) memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling memberi dan menerima umpan balik (2) anggota akan mendapat kesempatan belajar dan berlatih perilaku baru karena sesungguhnya konseling kelompok merupakan mikrokosmik sosial (3) memberikan kesempatan belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian pada orang lain dan berbagi pengalaman, dan (4) memberikan kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial.

Konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan perilaku kognitif. Melalui pendekatan perilaku kognitif, konselor membantu klien dengan cara membuang keyakinan dan pikiran negatif klien dan dikonstruksi dengan pola pikir yang lebih baik (Oemarjoedi, 2003). Konseling dengan pendekatan kognitif perilaku memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan (Bush, 2001).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa intervensi yang tepat untuk membantu permasalahan remaja yang mengalami rasa kurang percaya diri adalah intervensi dengan pendekatan kelompok melalui konseling pendekatan kognitif perilaku. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak cognitive behavioral group counseling terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja.

METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2013). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan design eksperimen one group pretest posttest. Arikunto (2010) mengemukakan bahwa metode ini merupakan design penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, dan memberikan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan

keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun metode *one group pretest-posttest design* yakni sebagai berikut:

$O_1 \times O_2$

O_1 = nilai prates (sebelum perlakuan)

X = konseling kelompok

O_2 = nilai pascates (sesudah diberi perlakuan)

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 9-2 di SMP Negeri 5 Yogyakarta yang berjumlah 29 siswa. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau sedang yang diperoleh melalui penyebaran Skala Kepercayaan Diri (SKPD). Skala ini disusun oleh Afiatin (1996). Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek yang terdapat dalam konsep kepercayaan diri dari Lauster (2003), yaitu (1) merasa adekuat terhadap apa yang dilakukan, (2) merasa dapat diterima kelompoknya, dan (3) memiliki ketenangan sikap. Adapun urutan jawaban yang tersedia adalah 1) Tidak Pernah (TP); 2) Jarang Sekali (JS); 3) Kadang-kadang (KK), 4) Sering (SG), 5) Sering Sekali (SS). Sistem penilaian yang digunakan terdiri dari lima kategori dengan nilai bergerak dari 0 (nol) sampai dengan 4 (empat). Semakin rendah jumlah nilai total yang diperoleh subjek berarti semakin rendah pula rasa percaya diri subjek. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi nilai yang diperoleh, maka semakin tinggi pula rasa percaya diri. Blueprint Skala Kepercayaan Diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Blueprint Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek kepercayaan diri	Aitem nomor			
		F	Jumlah	UF	Jumlah
1	Merasa adekuat terhadap apa yang dilakukan.	1,2,3,4,5,6	6	18,19,20,21 22,23	6
2	Merasa dapat diterima di kelompoknya.	14,15,16,24, 25,26,27,28, 29, 30	10	7,8,9,10,35, 37	6
3	Memiliki ketenangan sikap.	11,12,13,17	4	31,32,33,34, 36,38,39	7
Jumlah Total			20		19

Peneliti menyebarkan skala kepercayaan diri di kelas IX-2 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penyebaran Skala Kepercayaan Diri

No	Nama	Tingkat Kepercayaan Diri
1	NA	Sedang
2	ZA	Sedang
3	NN	Sedang
4	NS	Sedang
5	AK	Sedang
6	ME	Rendah
7	TV	Rendah

8	CA	Sedang
9	MA	Sedang
10	AP	Sedang
11	RM	Sedang
12	HN	Rendah
13	AG	Sedang
14	VS	Sedang
15	AK	Rendah
16	AQ	Sedang
17	AS	Sedang
18	DN	Tinggi
19	FZ	Sedang
20	SJ	Sedang
21	KP	Tinggi
22	SD	Tinggi
23	PD	Sedang
24	TV	Tinggi
25	ED	Sedang
26	FM	Sedang
27	IR	Rendah
28	BM	Tinggi
29	SA	Sedang

Berdasarkan hasil penyebaran skala, didapatkan hasil bahwa dari 29 siswa terdapat 5 siswa yang masih memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan lima orang siswa memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, serta sisanya yakni sebanyak 16 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Dari semua siswa tersebut, adapun yang bersedia untuk mengikuti program intervensi yang akan dilakukan adalah sebanyak 9 orang siswa yang dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 3. Siswa yang Bersedia Mengikuti Konseling Kelompok

No	Nama	Tingkat Kepercayaan Diri
1	ME	Rendah
2	TV	Rendah
3	HN	Rendah
4	AK	Rendah
5	AQ	Sedang
6	CA	Sedang
7	MA	Sedang
8	AP	Sedang
9	AS	Sedang

Intervensi yang tepat untuk membantu permasalahan remaja adalah intervensi dengan pendekatan kelompok. Permasalahan yang banyak dirasakan remaja yakni mengenai kepercayaan diri dan dapat dibantu melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana interaksi

dalam kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan individu (Natawidjaja, 1987).

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan berdasarkan modul konseling kelompok yang disusun oleh Afiatin (1996) yang ringkasan modulnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Ringkasan Modul Konseling Kelompok

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembentukan kelompok. 2. Konselor dan sesama anggota saling mengenal. 3. Menentukan agenda anggota. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota, konselor, dan ko-konselor memasuki ruang, duduk membentuk lingkaran. 2. Konselor membuka pertemuan, ucapan terima kasih, menjelaskan tentang konseling kelompok (KK) yaitu : <ol style="list-style-type: none"> a. Tanggung jawab konselor, ko-konselor, dan anggota kelompok, norma-norma dalam KK. b. Proses kelompok, pentingnya partisipasi kelompok. c. Keuntungan dan kemungkinan resiko yang akan diperoleh anggota dalam konseling kelompok. d. Norma kelompok. 3. Ko-konselor menjelaskan tentang : <ol style="list-style-type: none"> a. Jumlah anggota dalam KK b. Rencana pertemuan (tempat, hari, waktu, dan lamanya pertemuan) c. Seleksi anggota kelompok berdasarkan hal apa saja. d. Melakukan kesepakatan dengan anggota KK tentang pelaksanaan KK. e. Memberi kesempatan anggota KK untuk bertanya. 4. Konselor memimpin perkenalan dengan memulai memperkenalkan dirinya dan beberapa identitas yang perlu, dilanjutkan oleh ko-konselor. 5. Ko-konselor meminta anggota untuk memperkenalkan diri anggota di sebelah kanannya dan menyebutkan kesan terhadap teman tersebut. 6. Ko-Konselor membagi makalah "Konseling Kelompok Untuk Pengembangan Pribadi" Konselor menjelaskan tentang pengembangan pribadi remaja. 7. Konselor memimpin perumusan agenda masalah anggota KK, 	<ul style="list-style-type: none"> • Papan tulis • Kertas flipchart dan penjepit. • Kertas HVS • Spidol besar • Bolpoint • Cermin • Lembar Agenda Masalah • Lembar Target • Alat perekam • Lembar Evaluasi Pertemuan 	2 jam

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
		<p>dibantu oleh ko-konselor dengan membagi Lembar Agenda Masalah.</p> <p>8. Anggota KK mengisi Lembar Agenda Masalah (2 lembar). Selanjutnya konselor menjelaskan tentang perumusan target (jangka pendek & jangka panjang). Ko Konselor membagi Lembar Target.</p> <p>9. Semua anggota KK mengisi Lembar Target (2 lembar) dibantu konselor dan ko-konselor.</p> <p>10. Konselor meminta anggota menyimpan Lembar Agenda Masalah dan Lembar Target. Ko konselor meminta lembar yang sama untuk disimpan oleh konselor.</p> <p>11. Konselor memberi kesempatan pada anggota untuk bertanya, komentar, ataupun mengungkapkan perasaan dan ganjalan-ganjalan dan ide-idenya serta memberikan saran.</p>		
II	<p>1. Mengingat agenda masalah masing-masing anggota.</p> <p>2. Memberikan kesempatan anggota untuk berbagi rasa dan pengalaman, serta belajar terbuka dalam menerima umpan balik.</p> <p>3. Memberikan kesempatan peserta untuk lebih mengenal dirinya.</p>	<p>1. Konselor membuka pertemuan.</p> <p>2. Ko-konselor mengingatkan kembali agenda masalah dan target masing-masing anggota.</p> <p>3. Konselor memberi penjelasan tentang sesi pengenalan diri dengan konsep Jendela Johari. Selanjutnya :</p> <p>a. Anggota akan dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok kecil secara acak melalui permainan.</p> <p>b. Setelah masing-masing menemukan kelompoknya (A, B, atau C) mereka diminta bekerja dalam kelompok kecil.</p> <p>c. Dalam kelompok kecil masing-masing peserta diminta menceritakan pengalaman-pengalaman yang paling berkesan dalam hidupnya, yaitu pengalaman positif (menyenangkan, membanggakan) dan pengalaman negatif (menyedihkan, mengecewakan).</p> <p>d. Setelah semua anggota bercerita, ko-konselor membagikan Lembar Penilaian Diri dan anggota</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar Agenda Masalah, Lembar Target, dan Lembar Catatan Harian. • Lembar Pengenalan Diri • Lembar Penilaian Diri • Lembar Umpan Balik • Lembar Evaluasi Diri • Kertas Undian Berisi Kata-kata Positif • Proyektor, Transparansi • Spidol Transparansi 	2 jam

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
		<p>diminta mengisinya.</p> <p>e. Setelah selesai mengisi Lembar Penilaian Diri, ko-konselor membagikan Lembar Umpan Balik dan meminta semua anggota mengisinya.</p> <p>f. Setelah semuanya terkumpul, ko konselor membacakan hasil penilaian diri dan membantu anggota merekap hasil umpan balik dalam Lembar Evaluasi Diri.</p> <p>g. Secara bergantian, konselor meminta anggota membacakan hasil penilaian diri, umpan balik, dan hasil evaluasi diri.</p> <p>4. Mendiskusikan kegiatan dalam kelompok besar.</p> <p>5. Konselor memberi kesempatan kepada masing-masing anggota untuk mengevaluasi agenda masalah dan targetnya masing-masing berkaitan dengan kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>6. Ko-konselor membagikan Lembar Catatan Harian pada masing-masing anggota dan memintanya untuk mengisi di rumah berkaitan dengan agenda masalah dan target yang ingin dicapai.</p> <p>7. Ko konselor mengingatkan tentang pertemuan yang akan datang.</p> <p>8. Konselor menutup pertemuan.</p>		
III	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota memahami masalahnya. • Anggota berbagi pengalaman. • Anggota saling memberi dan menerima umpan balik. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan. 2. Ko-konselor memberi kesempatan pada masing-masing anggota untuk mengingat kembali agenda masalahnya, targetnya dan pengalaman dari catatan hariannya. 3. Konselor memberi kesempatan pada masing-masing anggota untuk saling memberikan dan menerima umpan balik serta mengungkapkan perasaan, ide-ide, dan kemajuan atau hambatan yang dialami. 4. Konselor dan ko-konselor bekerjasama membina dinamika dan norma kelompok. 5. Ko-konselor membagikan Lembar Catatan Harian dan meminta anggota untuk mengisi di rumah berkaitan dengan agenda masalah dan targetnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar Agenda Masalah • Lembar Target • Lembar Catatan Harian 	2 jam

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
		<p>6. Konselor memberikan resume pertemuan hari itu, mengevaluasi kemajuan-kemajuan anggota berkaitan dengan agenda masalah dan targetnya.</p> <p>7. Ko-konselor mengingatkan pertemuan yang akan datang.</p>		
IV	<p>1. Anggota memahami masalahnya berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri.</p> <p>2. Anggota mengetahui bagaimana mengurangi rasa kurang percaya diri.</p>	<p>1. Konselor membuka pertemuan.</p> <p>2. Konselor menerangkan tentang contoh-contoh rendahnya kepercayaan diri, diantaranya ditandai dengan adanya rasa takut. Namun dibalik rasa takut tersebut tersembunyi rasa tertarik terhadap hal yang sama. Konselor memberikan beberapa contoh konkrit.</p> <p>3. Konselor menjelaskan efek pengucapan kalimat : Saya takut Saya ingin</p> <p>4. Ko-konselor membantu menulis dan merekap di papan flipchart. Konselor memberi contoh : kegiatan-kegiatan di depan kelas. Dimulai dengan kata : Saya takut Efek : nanti saya gemetar, nanti ditertawakan oleh teman-teman, nanti kehilangan bahan pembicaraan, dan lain-lain. Dimulai dengan kata : Saya ingin.... Efek : nanti saya akan maju, akan saya tatap mata teman-teman, nanti saya mempersiapkan materinya, dan lain-lain.</p> <p>5. Konselor meminta anggota duduk berpasangan dengan cara dilakukan undian. Setelah masing-masing berhadapan dengan pasangannya, masing-masing diminta mencari hal-hal positif yang ditakuti untuk dilakukan. Masing-masing anggota mengatakan hal tersebut pada pasangannya dimulai dengan kata-kata : "Saya takut" Anggota diminta menerangkan perasaan-perasaannya dan bayangannya setelah mengatakan kalimat itu, kalau perlu dicatat di kertas HVS. Setelah itu dengan hal yang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas flipchart • Kertas HVS • Bolpoint • Kertas undian 	2 jam

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
		<p>sama, anggota diminta mengganti dengan dimulai dengan kata-kata: "Saya ingin....."</p> <p>Setelah selesai masing-masing anggota saling menceritakan pengalaman dan perasaan-perasaannya pada pasangannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor meminta anggota untuk kembali pada kelompok besar. Masing-masing diminta mengungkapkan pengalaman dan perasaannya. Ko -konselor merekap dalam kertas flip chart. 7. Konselor dan ko-konselor memimpin diskusi tentang materi tersebut dikaitkan dengan agenda masalah dan target masing-masing anggota. 8. Ko-konselor menutup pertemuan dengan memberikan resume dan evaluasi terhadap pertemuan hari itu serta membagikan Lembar Catatan Harian. 9. Ko konselor memberikan tugas untuk membuat atau mencari materi untuk dipresentasikan di depan teman-temannya. Materi ini dapat berupa slide presentasi, pidato, maupun story telling. 10. Ko-konselor mengingatkan pertemuan yang akan datang. 		
V	1. Anggota saling berbagi saran dan percontohan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan. 2. Konselor memberi kesempatan pada anggota mengemukakan pengalaman berdasarkan Lembar Catatan Harian dan mengemukakan hambatan yang masih dirasakan. 3. Ko-konselor meminta anggota untuk saling berbagi saran dan percontohan. Masing-masing peserta diminta secara bergantian untuk mempresentasikan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Untuk pelaksanaan dapat bergiliran, dimulai dari subjek 1, 2, 3 dan seterusnya. 4. Anggota saling memberi saran, kalau perlu dihadirkan orang lain yang dapat memberikan contoh serta dilakukan bermain peran dalam kelompok tersebut. 5. Ko-konselor menutup pertemuan dengan memberikan resume dan evaluasi pertemuan hari itu. 6. Ko-konselor mengingatkan 	Lembar Catatan Harian	2 jam

Sesi	Tujuan	Pelaksanaan	Perlengkapan	Waktu
		pertemuan yang akan datang dan membagikan Lembar Catatan Harian.		
VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota dapat mengevaluasi perubahan perasaan, sikap dan perilakunya berkaitan dengan masalah kurangnya kepercayaan diri. 2. Anggota mendapatkan gambaran bagaimana menerapkan hasil perubahan yang telah diperoleh dalam KK ke dalam kehidupan sehari-hari. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan. 2. Ko-konselor mengingatkan kembali agenda masalah anggota dan targetnya. Mengevaluasi perubahan, kemajuan, dan hambatan masing-masing anggota. 3. Konselor memberikan ceramah tentang: <ol style="list-style-type: none"> a. Perubahan Tingkah Laku Efek : - <i>Transfer of Learning</i> <i>Transfer of Training</i> b. Penerapan hasil belajar dalam KK ke dalam kehidupan nyata sehari-hari. 4. Konselor dan ko-konselor memandu diskusi. Anggota diberi kesempatan untuk memberi komentar, mengevaluasi perubahan, kemajuan, dan hambatan masing-masing anggota dan gambarannya untuk menerapkan hasil KK ke dalam kehidupan nyata sehari-hari. 5. Konselor dan ko-konselor memberi kesempatan bagi dirinya dan anggota KK untuk mengungkapkan kesan-kesannya selama berada dalam KK. 6. Ko-konselor membagikan Lembar Target dan meminta anggota untuk mengisinya, setelah terkumpul semua, ko-konselor menjelaskan bahwa hasil KK akan dipantau 3 bulan yang akan datang. 7. Ko-konselor membagi Lembar Evaluasi KK dan meminta anggota untuk mengisi. 8. Konselor menutup pertemuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar Agenda Masalah • Lembar Target • Lembar Catatan Harian • Lembar Evaluasi Konseling Kelompok 	2 jam

Data kuantitatif yang diperoleh berdasarkan skor Skala Kepercayaan Diri dianalisis menggunakan statistik non parametrik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji tersebut dilakukan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Uji Wilcoxon merupakan uji alternatif dari uji *pairing t test* atau *t paired* apabila tidak memenuhi asumsi normalitas.

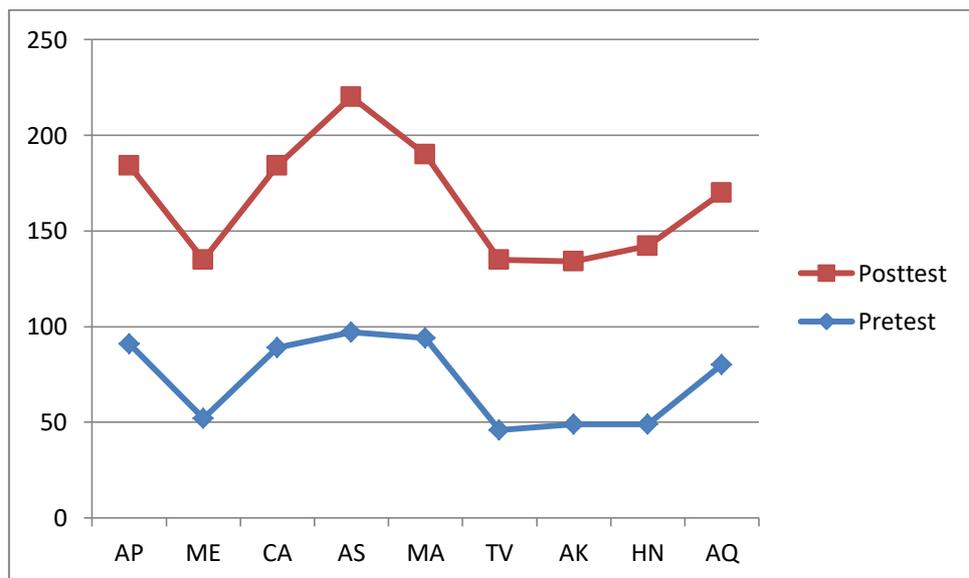
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil intervensi dapat dilihat dengan membandingkan keadaan anggota sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok yang didapatkan dari hasil skor skala percaya diri *pretest* dan *post test*.

Tabel 5. Perubahan Skor Skala Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Inisial	Skor Sebelum Intervensi	Kategori	Skor Setelah Intervensi	Kategori
1	AP	91	Sedang	93	Sedang
2	ME	52	Rendah	83	Sedang
3	CA	89	Sedang	95	Sedang
4	AS	97	Sedang	123	Tinggi
5	MA	94	Sedang	96	Sedang
6	TV	46	Rendah	89	Sedang
7	AK	49	Rendah	85	Sedang
8	HN	49	Rendah	93	Sedang
9	AQ	80	Sedang	90	Sedang

Berdasarkan data di atas, maka dapat dilihat bahwa skor skala meningkat yang artinya semakin tinggi skor maka tingkat kepercayaan diri anggota juga semakin baik.



Gambar 1. Perubahan Hasil Intervensi Pretest dan Posttest

Keterangan Axis X : Subjek

Axis Y : Skor skala percaya diri

Fokus intervensi ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri anggota. Data kuantitatif diolah dengan menggunakan statistik non parametrik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji tersebut dilakukan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan beskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Uji Wilcoxon merupakan uji alternatif dari uji *pairing t test* atau *t paired* apabila tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa rasa percaya diri anggota pada pretest lebih rendah ($M = 71,88$, $SD = 22,23$) daripada saat posttest ($M = 94,11$, $SD = 11,67$). Adapun nilai Z yang didapat sebesar $-2,668$ dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar $0,008$ di mana kurang dari $0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor skala percaya diri pada saat sebelum dan sesudah intervensi adalah signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri pada diri anggota.

Data kualitatif terhadap peningkatan kepercayaan diri dapat dilihat melalui hasil lembar kerja dan wawancara yang dilakukan terhadap anggota pada saat asesmen dan setelah intervensi. Deskripsi perubahan tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 6. Deskripsi Perubahan Pada Diri Anggota

No	Nama	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	CA	Kurang percaya diri saat bertemu dengan orang lain. Tidak berani mengajak berbicara. Takut salah bicara dan ditertawakan oleh orang lain.	CA sudah berani untuk bercerita kepada teman-temannya tentang permasalahannya. Dengan begitu, ia mendapatkan umpan balik positif dan saran yang membangun.
2	TV	Minder Merasa banyak kekurangan Tidak tahu ingin bicara apa	TV merupakan individu yang sangat pendiam. Ketika berbicara, suaranya pelan dan kecil. Ia memiliki kepercayaan diri yang rendah. Namun ia sudah mencoba dengan melakukan usahanya saat presentasi pelajaran agama. Talitha mampu berbicara di depan teman-temannya tanpa rasa takut dan tidak ada beban.
3	AP	Masih takut berbicara di depan orang lain. Belum bisa menerima kekurangan diri	AP mulai mencoba berani bercerita kepada orang tuanya tentang hal-hal yang dialaminya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menurutnya dengan menceritakan pengalamannya kepada orang tua, hubungannya akan lebih dekat dan ia bisa mendapatkan umpan balik dari orang tuanya.
4	MA	Suka merasa orang lain lebih baik terus jadi minder. Grogi kalau disuruh maju ke depan. Tidak PD kalau harus melewati banyak orang.	MA mencoba usahanya dalam berani bercerita kepada temannya. Hal ini sudah dilakukannya dan dampaknya ia bisa mendapatkan umpan balik positif dari teman-temannya.
5	AQ	Kurang paham pelajaran fisika Kurang PD kalau mau tanya	AQ awalnya tidak percaya diri karena ia tidak mampu dalam pelajaran fisika dan matematika. Ia memulai usahanya dengan belajar lebih giat dan ini sudah dilakukannya. Selain itu ia juga mulai berani bertanya kepada guru dan teman. Dampaknya, ia lebih

No	Nama	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
6	AK	Merasa tertekan dengan tuntutan orangtua <i>Nervous</i> kalau di depan banyak orang Merasa diri tidak memiliki kelebihan. Sering mengantuk di kelas.	memahami materi pelajaran dan bisa percaya diri saat pelajaran tersebut. AK mencoba untuk tidak merasa tertekan karena ibunya yang selalu menuntut nilai yang tinggi serta suka membandingkan dengan orang lain. AK mulai berpikiran positif dan bersyukur tentang apa yang dimilikinya. AK mulai rajin belajar agar nilainya baik. Pada saat berbicara, AK terlihat menangis atas sikap ibunya kepadanya. Konselor lalu menenangkan AK, memberikan umpan balik dan meminta anggota lain memberikan umpan balik kepadanya.
7	HN	Takut bertanya Kurang PD Ingin menjadi seperti orang lain Merasa diri jelek	HN mulai berani untuk bertanya pada teman dan gurunya di kelas mengenai pelajaran yang tidak ia mengerti.
8	ME	Sulit berkomunikasi dengan orang lain Kurang bisa menerima diri sendiri	ME mengatakan bahwa dirinya sudah mulai mengajak teman berkomunikasi hanya saja ia masih sulit bersemangat dalam belajar. ME sudah mulai bersyukur tentang apa yang ia miliki.
9	NS	Kurang PD Takut dan malu bertanya	NS pada mulanya tidak memiliki rasa percaya diri untuk berbicara di depan teman-temannya. Ia seorang wakil ketua kelas, namun menurutnya ia terpilih karena keisengan teman-temannya. Namun konselor meyakinkan bahwa ia mampu dalam memimpin kelas. Hal ini harus dibuktikannya. SA sudah mencoba berani dalam hal memberikan pengumuman di depan teman-temannya. Ia juga mempraktikkan hal ini dalam di depan anggota konseling kelompok lainnya.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan kognitif perilaku melalui konseling kelompok pada diri siswa. Siswa sudah menggunakan cara berpikir yang baru untuk lebih berani dan percaya diri saat di kelas. Hal ini berdampak pada perilaku yang ditunjukkan siswa seperti mulai berani berpendapat, inisiatif mengajak teman berbicara dan berinteraksi, menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan dan potensi yang tidak dimiliki orang lain.

KESIMPULAN

Hasil intervensi konseling kelompok menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan rasa percaya diri. Hal ini dapat dilihat dari perubahan diri anggota dan peningkatan skor skala percaya diri siswa. Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa Intervensi melalui konseling kelompok ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti sampaikan kepada SMP Negeri 5 Yogyakarta yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian sekaligus pendampingan terhadap siswa-siswi melalui program intervensi berbasis konseling kelompok.

REFERENSI

- Afiatin, T., Purnamaningsih, E.H., dan Sofiati, U.M. (1996). Analisis Kebutuhan Tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahan. Laporan Penelitian. Yogyakarta : Fakultas Psikologi.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bush, D. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychology*, 15, 1-19.
- Douglas, T. (1993). *A Theory of Group Work Practices* London: The Macmillan Press, Ltd.
- Egan, G. (1990). *The Skilled Helper : A Systematic Approach to Effective Helping*. Pacific Grove, California: Brooke/Cole Publishing Company
- Ghufron, Nur, Risnawita. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hambly, K. (2006). *How To Improve Your Confidence*. Orient Paperbacks
- Holmes, D. (1991). *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga
- Jatmika, S. (2010). *Geng Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*. Yogyakarta: Kanisius
- Kemp, C.G. (1970). *Foundation of Group Counseling*. New York : McGraw Hill Book Company.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Oemarjoedi. A. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media
- Prawitasari, J.E. (1991). *Pendekatan Kelompok Dalam Konseling dan Psikoterapi*. Malang: IKIP Malang
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wierson, M. (1993). The Role of Developmental Factors in Planning Behavioral Interventions for Children: Disruptive Behavior as an Example. *Behavior Therapy*, 24, 117-141