

Kontribusi Layanan Konseling Kelompok Berpendekatan Realita untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri dalam Bergaul

Sitti Hartinah, Riani Setyaningrum

- 1) Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal
- 2) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal

Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP – Universitas Pancasakti Tegal

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi layanan konseling kelompok berpendekatan realita untuk mengatasi rasa kurang percaya diri dalam bergaul. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan format semi eksperimen dengan desain *pretest-postest*. Populasi dalam penelitian adalah sejumlah 168 dengan *purposive sampling* 24 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan Reliabilitas menggunakan rumus *Spearman Brown*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan rumus uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat rasa percaya diri dalam bergaul sebelum pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan realita dalam kriteria rendah (33,3%) sebanyak 8 peserta didik. Sedangkan, sesudah pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan realita dalam kriteria tinggi (41,7%) sebanyak 10 peserta didik. Hasil uji t-test diperoleh t_{hitung} sebesar 7,835 kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 1 % atau (α 1 %) dengan derajat kebebasan N-1 atau $24 - 1 = 23$, dinyatakan bahwa $t_{tabel} = 2,500$, jadi $t_{hitung} = 7,835 > t_{tabel} = 2,500$ yang berarti hipotesis nihil dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja yang berbunyi “Ada kontribusi layanan konseling kelompok berpendekatan realita untuk mengatasi rasa kurang percaya diri dalam bergaul pada peserta didik kelas X SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2014/2015”. Simpulan hasil penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok berpendekatan realita berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dalam bergaul pada peserta didik. Saran bagi sekolah adalah bagaimana cara meningkatkan pemahaman peserta didik tentang rasa percaya diri dalam bergaul dan memaksimalkan penanganan melalui pelaksanaan layanan. Kata kunci: layanan konseling kelompok, pendekatan realita, percaya diri

Abstract

The Self-confident in association, is one more attitude that students' well to do in interaction in school area. The aim research is knows more have and haven't a group service counseling to approach reality to overcome the lack of confidence an experimental study. The Research using *Quantitative Approach* with form Experiment within *Pretest-Postest* Design. Population of this research is the ten grade students' of SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang, which is 168 with 24 student *purposive sampling*. this research uses population full samples. The instrument for collecting data uses documentation, questionnaire, interview, and observation. The validity is tested by using *Pearson Product Moment* formula, while the reliability is tested by using *Spearman Brown* formula, and the technique of analyzing data used here is percentage of descriptive analysis test and t-test. The Result t-test is obtained t-hitung amount of 7,835 then consulted with t-table the level significant 1% or (α 1%) with degrees of freedom N-1 or $24-1=23$, to stated that t-table = 2,500. So, t-ratio = 7,835, t-table = 2,500 it means nil hypothesis otherwise reject this accept a working hypothesis which says there is have contribution a service approach reality group counseling to address lack confidence in the interaction class X grade students' of SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang in Academic of Year 2014/2015. The Conclusion of the study is the implementation a group counseling services approach realities to contribute improving confidence in the mix on the learners. The suggestion for school is how to improve students understanding of confidence in the interact and maximize handling through the service implementation.

Key: group counselling services, reality approaching, self confidence.

PENDAHULUAN

Beberapa faktor psikologis yang dianggap sebagai timbulnya masalah remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah (Santrock, 2007:90). Karena itu dibutuhkan kompetensi sosial yang mendukung agar remaja mampu melewati masa perkembangannya dan menjalani kehidupannya dengan sehat. Masalah kepercayaan diri peserta didik yang kurang dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi kalau disuruh maju kedepan kelas. Dampak dari semua itu bermuara pada bidang kehidupan karir siswa, yaitu siswa mengalami hambatan dalam merencanakan dan menentukan pilihan karir atau menentukan pilihan studi lanjutnya.

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan Dwi Fitriani (2012) dalam skripsi yang berjudul "Menghilangkan Rasa Kurang Percaya Diri dalam Pergaulan Teman Sebaya Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012" Universitas Pancasakti Tegal, menunjukkan bahwa aspek rasa kurang percaya diri dalam pergaulan teman sebaya pada pesertadidik masih belum menggembirakan, yaitu 48% ada pada kategori rendah dan 28% ada kategori sedang. Meskipun ada yang memiliki tingkat rasa percaya diri dalam bergaul tinggi tapi presentasenya kecil yaitu hanya 20%, sebagian besar memiliki tingkat rasa percaya diri dalam bergaul yang belum tinggi.

Garrison dalam Prasetyo menyatakan yang dimaksud dengan percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kemandirian, kepercayaan atau kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya Yusuf dalam Latipun, (2001:115) memaknai bahwa rasa percaya diri adalah meyakini adanya rasa percaya diri dalam dirinya, lalu bertindak sesuai dengan kapasitasnya, serta mampu mengendalikannya

Pergaulan peserta didik saat ini masih memilih-milih atau mereka bergaul dengan teman yang mereka anggap memiliki pemikiran yang sama, sehingga mereka akan merasa nyaman dan senang bergaul dengan teman yang mau menuruti kemauannya. Dengan demikian akan menimbulkan kesenjangan pada teman-teman yang mereka anggap tidak sejalan dan menjadikan mereka merasa kurang percaya diri dalam bergaul. Tugas sekolah adalah memberikan bekal kepada peserta didik agar memiliki pemahaman dan pengembangan potensi untuk mewujudkan cita-cita pada peserta didik di masa depan.

Permasalahan pribadi sosial seperti rasa kurang percaya diri dalam bergaul tepat jika diberikan layanan konseling kelompok. Dalam layanan konseling kelompok tersebut memberikan perlakuan pada peserta didik, di samping bersifat efisien juga secara tidak langsung peserta didik tersebut akan belajar untuk bersosialisasi dalam lingkup yang mungkin bisa dikatakan kecil. Guru BK harus mampu tentang berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah peranan konseling kelompok.

Peranan konseling kelompok sangat berpengaruh untuk membantu peserta didik agar mampu belajar secara berkelompok yang bertujuan agarsaling menumbuhkan rasa percaya, keterbukaan, perwujudan diri dan menciptakan ketergantungan antara anggota kelompok tetapi juga mampu mandiri dan mengembangkan untuk mencapai kematangan dalam melibatkan kehidupan yang bertanggung jawab terhadap dirinya.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan penelitian ini akan diketahui hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti, sehingga menghasilkan

simpulan yang akan memperjelas gambaran mengenai objek yang diteliti. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu yaitu desain eksperimen yang pengendaliannya terhadap variabel-variabel non-eksperimental tidak begitu ketat, dan penentuan sampelnya dilakukan dengan tidak randomisasi (Sugiyono, 2011). Desain eksperimen semu ini dilakukan karena desain eksperimen murni tidak memungkinkan, penelitian ini menggunakan treatment yang bertujuan untuk mengubah keadaan yang diharapkan. Artinya dalam penelitian ini sesudah diketahui bagaimana layanan konseling kelompok yang sudah ada kemudian diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *realita* berbagai hal tentang rasa kurang percaya diri dalam bergaul untuk mengetahui kontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dalam bergaul atau tidak.

HASIL

Dari hasil perhitungan, maka dapat dikatakan bahwa pendapat terhadap rasa kurang percaya diri dalam bergaul pada peserta didik kelas X TPMI di SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2014/2015 sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *realita* adalah sebagai berikut, diperoleh peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul sangat rendah sebanyak 1 responden dengan persentase 4,2%, peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul rendah sebanyak 3 responden dengan persentase 12,5%, peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul sedang sebanyak 5 responden dengan persentase 20,8%, peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul cukup sebanyak 4 responden dengan persentase 16,7%, peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul tinggi sebanyak 10 responden dengan persentase 41,7%, peserta didik yang memiliki tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul sangat tinggi sebanyak 3 responden dengan persentase 12,5%.

Jadi hal ini dapat dinyatakan bahwa rata-rata pendapat peserta didik tentang rasa kurang percaya diri dalam bergaul tinggi, ini berarti bahwa upaya yang dilakukan dengan pemberian perlakuan layanan konseling kelompok berpendekatan *realita* secara terjadwal berdampak pada perolehan tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul memperoleh hasil yang cukup menggembirakan.

Berdasarkan $t_{hitung} = 7,835$ dengan taraf signifikan 1% dan derajat kebebasan $N-1 = 24-1 = 23$, maka didapat $t_{tabel} = 2,500$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima berarti “ada kontribusi layanan konseling kelompok berpendekatan *realita* untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada peserta didik Kelas X TPMI SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2014/2015”.

PEMBAHASAN

Analisis penggunaan teori yang digunakan dalam penelitian ini tentang layanan konseling kelompok berpendekatan *realita* dan rasa kurang percaya diri dalam bergaul pada peserta didik. Konseling kelompok berpendekatan *realita* merupakan pelayanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dengan pendekatan yang didasarkan pada adanya kebutuhan psikologis individu untuk mampu mengatasi segala urusan di dunia secara efektif agar dapat membantu klien untuk memecahkan suatu masalah.

Sedangkan rasa percaya diri dalam bergaul peserta didik adalah keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari agar dapat berinteraksi dengan teman dalam pergaulan.

Berdasarkan hasil analisis rasa kurang percaya diri dalam bergaul peserta didik sebelum diberi konseling kelompok berpendekatan *realita* menunjukkan rasa kurang percaya diri dalam bergaul rendah. Kemudian, setelah peserta didik mengikuti konseling kelompok berpendekatan *realita* hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rasa kurang percaya diri dalam bergaul peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berpendekatan *realita* berkontribusi dalam meningkatkan rasa kurang percaya diri dalam bergaul peserta didik. Konseling kelompok berpendekatan *realita* yang diberikan dengan memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga peserta didik dapat bertukar pikiran dan pendapat mereka tentang rasa kurang percaya diri dalam bergaul dalam kehidupan sehari-hari yang diterapkan di sekolah maupun di luar sekolah.

SIMPULAN

Tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul sebelum dilakukan layanan konseling kelompok berpendekatan realita terhadap peserta didik kelas X TPMI SMK Satya Praja 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2014/2015, adalah dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta didik dengan persentase (8,3%), kategori rendah sebanyak 8 peserta didik dengan persentase (33,3 %), kategori sedang 5 peserta didik dengan persentase (20,8%), dalam kategori cukup sebanyak 5 peserta didik dengan persentase (20,8%), kategori tinggi sebanyak 3 peserta didik dengan persentase (12,5%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 10 peserta didik dengan persentase (4,2%). Jadi angka capaian tingkat rasa kurang percaya diri dalam bergaul rata-rata dalam kategori rendah 33,3%.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, Dwi. 2012. Menghilangkan Rasa Kurang Percaya Diri dalam Pergaulan Teman Sebaya menggunakan Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012. Skripsi

Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.