

---

## LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN

Nasrina Nur fahmi  
Slamet

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri. Sumber penelitian ini guru Bimbingan konseling di SMK N 1 Depok dan siswa pemasaran. Pengambilan sampel dilakukan secara purposif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah tahap-tahap pembentukan, transisi, tahap pelaksanaan dan tahap pengakiran dengan menggunakan 1 teknik yaitu teknik umum.*

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Percaya diri,*

### A. Pendahuluan

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya. Percaya diri menjadi salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri akan yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka akan tetap berfikir positif dan dapat menerimanya.<sup>1</sup>

Kepercayaan diri juga sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Dengan kepercayaan diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu

---

<sup>1</sup>Larry J.Koeing, Ph. D,*Smart Dicipline Menanamkan Disipln dan Menumbuhkan Rasa Percaya diri pada Anak.*(Jakarta: Gramedia Pustaka Umum Anggota IKPI.2003), hlm.72.

mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Pada kenyataan di lapangan, kondisi kepercayaan diri siswa berbeda-beda, sementara disisi lain siswa butuh komunikasi secara verbal. Menurut guru bimbingan konseling kelas X ada 6 siswa jurusan pemasaran yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk guru untuk maju di depan kelas. Adapun gejala yang lain seperti takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi kelompok. Pada diskusi kelompok inilah mereka cenderung diam dan pasif.<sup>2</sup> Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan konseling kelompok.

Pelaksanaan layanan yang biasa digunakan didalam instansi sekolah untuk mengatasi rasa kurang percaya diri tersebut adalah konseling kelompok, dikarenakan disamping bersifat efisien juga secara tidak langsung siswa tersebut akan belajar untuk bersosialisasi dalam lingkup yang mungkin bisa dikatakan kecil. Konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada klien (siswa) dalam hal pemecahan masalah.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>3</sup> Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut penulis merasa termotivasi untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok maka penulis mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta"

---

<sup>2</sup>Wawancara dengan Koordinator Guru BK Ibu Rinawati, pada hari Jumat, 19 Februari 2015 di Ruang BK.

<sup>3</sup>Achmad Juntik, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), hlm. 56

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

### **a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

### **b. Tujuan konseling kelompok**

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

### **c. Asas Konseling Kelompok**

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

Pertama asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

Kedua Asas Kesukarelaan Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan. Ketiga Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

Keempat Asas kegiatan, Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

Kelima Asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat

maka anggota yang lain harus mempersilahkan terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

Terakhir Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.<sup>4</sup>

#### d. Tahapan–Tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

##### 1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

##### 2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

---

<sup>4</sup>Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), hlm. 30-36.

### 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d. Selingan.
- e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e. Ucapan terima kasih
- f. Berdoa
- g. Perpisahan<sup>5</sup>
- h. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya:

- 1) Teknik Umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok

<sup>5</sup>Staff.uny.ac.id/Modul Konseling Kelompok, diakses 06 Maret 2015, pukul 11.00.

yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputi: Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

- 2) Teknik permainan kelompok, yaitudalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: Sederhana, Menggembirakan, Menimbulkan rasa santai, Meningkatkan keakraban<sup>6</sup>
- 3) Modeling, yaitu suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.
- 4) Bermain Peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.
- 5) Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan relaks agar tidak menimbulkan ketegangan.
- 6) *Home work assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Tohirin, Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 182.

<sup>7</sup>M.Edi Kurnanto, Konseling Kelompok, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 73.

## C. Percaya Diri

### a. Pengertian Percaya Diri

Menurut Haryanto percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.<sup>8</sup> Bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berpikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

### b. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Karakteristik individu yang percaya diri menurut Jacinta dari team Psikologis menggolongkan ke dalam tujuh bagian yaitu:<sup>9</sup>

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri).
- 4) Mempunyai pengendalian diri yang baik.
- 5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib/keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.

### c. Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu:<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup>Haryanto. (25 Juni 2010), Pengertian Kepercayaan diri, Dikutip 07 Februari 2015, 14.00. [belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/](http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/).

<sup>9</sup>Abu Al-Ghifari, *Percaya diri sepanjang Hari. Panduan Sukses Generasi Qurani*, (Bandung: Mujahid, 2003), hlm.16.

<sup>10</sup>Sarastika, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*, (Yogyakarta: Araska, 2014), hlm. 51-52.

- a) *Self-concept*: bagaimana individu menyimpulkan dirinya secara keseluruhan, bagaimana individu melihat potret dirinya secara keseluruhan, bagaimana individu mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
  - b) *Self-esteem*: sejauh mana individu punya perasaan positif terhadap dirinya, sejauhmana individu punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari dirinya, sejauh mana individu meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam dirinya.
  - c) *Self efficacy*: sejauh mana individu punya keyakinan atas kapasitas yang individu miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus.
  - d) *Self-confidence*: sejauhmana individu punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan individu dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil.
- d. Tinjauan Keislaman tentang percaya diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul, serta mampu menghadapi orang yang lebih tua, lebih pandai maupun lebih kaya, mereka tidak malu mau pun canggung. Mereka akan berani menampilkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan, dikarenakan orang-orang yang percaya diri telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya, sehingga telah bisa menerima keadaan dirinya apa adanya. Seperti ayat dalam Al-Qur'an :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Dari ayat tersebut di atas terlihat bahwa Islam telah menanamkan akar kepada orang-orang yang beriman dengan mengisi keyakinan ke dalam hati mereka. Dengan cara seperti itu, agama kita membimbing para pengikutnya kepada ketentraman dan kesetabilan.



Ghazali mengatakan bahwa manusia yang percaya diri adalah manusia yang tidak mudah putus asa, tidak merasa takut dan kehilangan harapan akan sesuatu selain Allah SWT.<sup>11</sup>

Percaya diri sebenarnya sudah ada sejak zaman Rasulullah bahkan beliau termasuk orang yang sangat percaya diri, Rasulullah dikatakan sangat percaya diri itu terlihat ketika beliau dihadapkan pada tokoh-tokoh kaum musyrik Makkah yang menawarkan kepada beliau untuk menghentikan perjuangannya dalam dakwah menyebarkan Islam digantikan dengan kedudukan yang tinggi, akan diberikan harta yang banyak juga wanita tapi semua itu di tolak oleh Rasulullah SAW. Dalam cerita ini kalau dilihat dari indikator percaya diri mengindikasikan bahwa Rasulullah yakin terhadap kemampuannya, berani mengambil resiko dan berfikir positif dan optimis.<sup>12</sup>

Ketika kita cermati sumber dari percaya diri Nabi adalah keimanan atau keyakinan yang dimiliki, karena dengan keimanan dan keyakinan seseorang akan selalu cenderung optimis terhadap apa yang akan dijalani dengan kecenderungan untuk selalu berfikir positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Sejalan dengan pendapat Izzatul Jannah mengatakan bahwa semakin tinggi keimanan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat percaya dirinya.<sup>13</sup>

## **D. Hasil Penelitian**

### **1. Pelaksanaan Konseling Kelompok**

#### **a. Tahap Pembentukan**

##### **1) Memilih Anggota**

Sebelum diadakannya layanan konseling kelompok, guru BK mengumpulkan beberapa siswa yang akan melakukan konseling kelompok. Jumlah siswa yang masuk dalam kriteria kurang memiliki rasa percaya diri sebanyak 6 orang semuanya berasal dari jurusan Pemasaran kelas X.

##### **2) Membuat Tujuan Kelompok**

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok dirumuskan agar pelaksanaan konseling Dari ketiga tujuan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa tujuan

<sup>11</sup>Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1986), hlm. 261

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Mukjizat AL-Quran*, (Bandung: Mizan, 2001), hlm. 65.

<sup>13</sup>Izzatul Jannah, *Everyday is PEDE Day*, (Surakarta: Eureka, tt), hlm. 9.

dilaksanakannya konseling kelompok diharapkan mampu membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi.<sup>14</sup>

### 3) Menentukan waktu dan tempat konseling kelompok

Waktu dan tempat pelaksanaan konseling kelompok perlu ditentukan agar seluruh siswa anggota konseling kelompok dapat berkumpul bersama dalam satu waktu.

### 4) Materi Konseling Kelompok

Guru BK bertugas untuk menyiapkan materi yang dibutuhkan dalam konseling kelompok. Materi yang disampaikan dalam konseling kelompok hanya sebatas membahas tentang percaya diri, materi tersebut diperoleh guru BK dengan cara mencari referensi dari buku ataupun internet.

### 5) Perkenalan

Pemimpin kelompok juga memberikan semangat serta motivasi awal kepada seluruh anggota konseling kelompok. Perkenalan dilaksanakan pada saat awal konseling kelompok dimulai. Namun sebelumnya guru BK terlebih dahulu menjelaskan tentang konseling kelompok berkaitan dengan kode etik dan aturan-aturan yang dilaksanakan dalam konseling kelompok. Kode etik dijelaskan karena tidak semua siswa anggota konseling kelompok memahami benar tentang konseling kelompok. Aturan-aturan konseling kelompok juga dijelaskan agar siswa tidak melanggar dan dapat mengikuti konseling kelompok dengan baik.

## b. Tahap Transisi

Dalam tahap transisi guru BK menjelaskan kembali mengenai kegiatan inti konseling kelompok yang akan dilakukan yaitu mengungkapkan masalah anggota kelompok, sebelum melakukan kegiatan inti konseling kelompok, siswa kembali ditanya mengenai kesiapan untuk melakukan konseling kelompok. Dan siswa juga

Hasil dari tahap ini adalah siswa dapat mengenali suasana dalam kelompok, lebih percaya dengan kelompok agar siswa lebih terbuka dengan kelompok agar bisa mengutarakan pendapatnya tanpa malu-malu dan proses konseling kelompok bisa dilakukan dengan baik, dan masalah siswa bisa teratasi.

---

<sup>14</sup> Hasil wawancara dengan Koordinator Guru BK Ibu Rinawati, tanggal 13 April 2015 di Ruang BK SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta.

### c. Tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Tahap ini adalah tahapan yang paling penting dalam pelaksanaan konseling kelompok, karena pada tahap ini anggota kelompok memusatkan perhatian kepada tujuan yang ingin dicapai, mendiskusikan topik dan menyelesaikan masalah kepercayaan diri yang sedang dihadapi. Pada kegiatan konseling kelompok ini, penulis bertugas sebagai pengamat dalam proses pelaksanaan konseling kelompok dan yang berperan utama adalah guru BK serta siswa sebagai anggota kelompok. Berdasarkan hasil observasi saat pelaksanaan konseling kelompok, Guru BK memberikan pelatihan langsung kepada anggota konseling kelompok, dimana pada saat itu siswa malu kalau berhadapan dengan orang banyak dan berbicara depan umum, sehingga saat proses konseling kelompok guru BK meminta NA untuk berlatih berbicara di depan seluruh anggota konseling kelompok dengan cara bercerita tentang dirinya yang telah dilakukan oleh guru BK tersebut, NA masih gugup dan malu sehingga harus beberapa kali mengulang cerita tentang dirinya, tetapi pada akhirnya NA dapat berbicara dengan lancar setelah melakukan dengan berulang-ulang, di sini kepercayaan diri NA mulai terlihat saat NA menceritakan tentang dirinya suaranya sudah tidak terbata-bata dan mulai lancar saat berbicara.

Selanjutnya masalah yang dihadapi MF dan ER adalah sama yaitu merasa tidak memiliki banyak pengetahuan sehingga membuatnya malu dan tidak percaya diri untuk menyampaikan pendapat. Guru BK kemudian meminta anggota kelompok lain untuk berpendapat. RS berpendapat bahwa pengetahuan itu bisa dicari, dengan cara sering-sering membaca buku atau mencari referensi agar pengetahuan bertambah atau ketika harus berpendapat maka terlebih dahulu sebaiknya mempunyai pedoman untuk berbicara, agar pendapat dapat dipercaya sumbernya.

Guru BK memberikan penguatan dari beberapa pendapat anggota konseling kelompok, guru BK mengatakan bahwa pendapat RS sangatlah baik, guru BK juga menjelaskan bahwa membaca juga mampu meningkatkan pola pikir, kreativitas dan kemampuan verbal, karena membaca akan memperkaya kosa kata dan kekuatan kata-kata. Meningkatnya pola pikir, kreativitas dan kemampuan verbal akan sangat mendukung

dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum. Mempunyai wawasan dan pengetahuan adalah kunci pertama untuk bisa membangun rasa percaya diri.<sup>15</sup>

Hasil observasi pelaksanaan konseling kelompok, terlihat guru BK Ibu Rinawati sebagai pemimpin kelompok tidak serta merta membiarkan pendapat yang disampaikan setiap anggota kelompok diterima dengan mentah oleh anggota kelompok lainnya. Penguatan yang dilakukan juga dimaksudkan untuk memberikan respon positif kepada anggota yang memberikan pendapatnya sehingga anggota konseling kelompok yang lain bisa termotivasi untuk lebih aktif dalam memberikan pendapat yang akan memunculkan kepercayaan diri anggota kelompok. Dalam kegiatan ini, guru BK mempersilahkan siswa untuk memberikan pendapat dan solusi terhadap masalah kepercayaan diri yang sedang dibahas dalam kelompok. Diskusi ini bermanfaat agar siswa lebih aktif lagi, bisa berkomunikasi dengan teman lainnya, terlihat anggota konseling kelompok mulai memberikan pendapatnya terkait masalah yang dihadapi temannya, tetapi mereka sudah mulai mencobanya walaupun hanya beberapa kata saja.

Untuk mengurangi ketegangan saat pelaksanaan konseling kelompok, guru BK menyelingi dengan permainan, agar proses konseling kelompok tidak terlalu tegang, permainannya bernama *seven boom*, sebuah permainan yang diawali dengan berhitung di mulai dari angka 1,2,3 dan seterusnya secara bergiliran sesuai dengan jumlah kelompok, dimana setiap ada angka 7 dan kelipatan 7, maka peserta yang mendapatkan angka tersebut harus mengubah angka 7 tersebut menjadi "boom". Contoh : 1,2,3,4,5,6, boom, 8, 9, 10, 11, 12, 13, boom, 15, 16 boom, 18, 19, 20, boom, 22, 23, 24, 24, 26, boom, boom dan seterusnya. Jika ada yang tidak berkata boom maka akan dikeluarkan dari permainan dan teman lainnya berkata *bye*.<sup>16</sup>

Dari hasil observasi pelaksanaan konseling kelompok di atas menunjukkan guru BK alam kegiatan konseling kelompok ada beberapa kendala saat penulis mengamati pelaksanaan konseling kelompok diantaranya adalah pada saat melakukan konseling kelompok masih ada siswa yang masih kurang percaya diri, mereka terlihat bingung ingin

---

<sup>15</sup> Hasil Observasi pelaksanaan konseling kelompok pada tanggal 14 April 2015 di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta.

<sup>16</sup> Hasil Observasi pelaksanaan konseling kelompok pada tanggal 14 April 2015 di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta.

berbicara apa dan masih banyak yang malu-malu dalam menceritakan masalah yang dihadapi, sehingga informasi yang dicari kurang. Sarana prasarana BK SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta sudah baik, tetapi masih ada sarana BK yang kurang memadai yaitu ruang konseling kelompok yang belum ada.

#### d. Tahap Pengakhiran

Guru BK, memberikan intruksi bahwa pelaksanaan konseling kelompok akan segera berakhir, kemudian guru BK memberi penguatan terhadap hasil yang telah dicapai oleh kelompok maupun oleh masing-masing siswa. Untuk kegiatan selanjutnya, guru BK dan siswa menentukan kembali akan dilakukan konseling selanjutnya. Konselor juga menanyakan kepada konseli bagaimana kesan setelah diadakannya konseling kelompok.

Tahap pengakhiran dilakukan dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih dari guru BK kepada anggota konseling kelompok atas partisipasinya dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Guru BK memimpin doa untuk menutup proses konseling kelompok.

#### e. Tindak Lanjut

Di dalam pelaksanaan konseling kelompok guru BK mempunyai tanggung jawab untuk mengevaluasi kesuksesan perilaku kerja dan mengadakan tindak lanjut, tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh manakah konseling kelompok yang telah dilaksanakan mencapai hasil dan tindakan apa yang selanjutnya akan dilakukan oleh guru BK. Dalam tindak lanjut ini, guru BK mengadakan program bimbingan dan konseling lanjutan apabila diperlukan seperti konseling individu, hal ini dilakukan sebagai alternatif pemecahan masalah yang dihadapi siswa agar masalah yang dihadapi siswa bisa tuntas dan terselesaikan.

## **2. Teknik Konseling Kelompok di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Banyak sekali Teknik-teknik dalam pelaksanaan konseling kelompok, tetapi guru BK SMK N 1 Depok hanya menggunakan 1 teknik saja dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik-teknik yang digunakan guru Bimbingan Konseling dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu teknik umum. Guru BK melakukan komunikasi kepada seluruh anggota kelompok, dari awal pembentukan sampai akhir pelaksanaan konseling kelompok. Hal ini dilakukan agar konseling kelompok dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai

karena salah satu cara mencapai tujuan agar siswa lebih percaya diri adalah dengan komunikasi antar anggota konseling kelompok. Komunikasi yang dilakukan oleh guru BK juga untuk menggali informasi berkaitan dengan data kepribadian siswa serta masalah yang dialami anggota konseling kelompok, karena keterbukaan menceritakan masalah yang mereka hadapi dan terselesaikan masalah anggota kelompok tergantung komunikasi yang efektif, sehingga komunikasi merupakan hal yang penting dan wajib dilakukan dalam proses pelaksanaan konseling kelompok.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta guru BK selaku pemimpin konseling kelompok selalu memberikan kesempatan anggota konseling kelompok untuk berkenalan secara terbuka dengan menceritakan dirinya sendiri, selanjutnya guru BK meminta siswa untuk mengungkapkan permasalahannya yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya masing-masing tanpa ada yang ditutup-tutupi sehingga apa yang menjadi penyebab ketidakpercayaan diri siswa terungkap dengan baik dan anggota kelompok lainnya dapat memberikan masukan sesuai dengan permasalahan yang dialami.

#### **E. Penutup**

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta, dapat disimpulkan: Pelaksanaan konseling kelompok di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta terdiri dari 4 tahap yaitu: Tahap pembentukan, Tahap transisi, Tahap pelaksanaan, Tahap pengakhiran. Tahap pembentukan terdiri dari memilih anggota, membuat tujuan kelompok, menentukan waktu pelaksanaan konseling kelompok, menyiapkan materi dan melakukan perkenalan. Tahap transisi ini guru BK menjelaskan kembali mengenai pelaksanaan konseling kelompok. Tahap Konseling kelompok yaitu membahas masalah setiap anggota konseling kelompok. Dan yang terakhir tahap penutup yaitu mengambil kesimpulan dan menutup pelaksanaan konseling kelompok. Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu teknik umum.

## F. Daftar Referensi

- Afiatin Tina dan Sri Mulyani Martinah, *Peningkatan Rasa Percaya Diri*. 2000. Yogyakarta: UGM, Jurnal Psikologika.
- Amirin Tatang, *Menyusun Rencana Penelitian*. 1998. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Al-Ghifari Abu, *Percaya Diri Sepanjang Hari. Panduan Sukses Generasi Qurani*, Bandung: Mujahid.
- Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. 1986. Jakarta: Pustaka Amani.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. 1992 .Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Rini Jacinta, [http : www. e-psikologi.com / Dewasa /161002.htm](http://www.e-psikologi.com/Dewasa/161002.htm)
- Hadi Sutrisno, *Metodologi Research Jilid I*. 1989.Yogyakarta: Andi Offset.
- Hallen A *Bimbingan dan Konseling*. 2005. Jakarta: Quantum Teaching
- Haryanto. *Pengertian Kepercayaan diri*.<http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>.
- <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>
- JannahIzzatul, *Everyday is PEDE Day*, Surakarta: Eureka,tt.
- Juntika Achmad. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. 2009.Bandung : Refika Aditama
- Ketut Sukardi Dewa. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.Jakarta : Rineka Cipta
- Kurnanto, Edi, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. 2004. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. 1995. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Shihab M.Quraish,*Mukjizat AL-Quran*. 2001. Bandung:Mizan.
- S. Rahman Hibana, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*. 2004. Yogyakarta: UCY Press.
- Suwandi Basrori dan, Effendi Sofyan, *Metode Penelitian Survey*. 1989.Jakarta: LP3ES.
- Sukardi, Dewa, Ketut. 2002. *Manajemen Bimbingan dan Konseling* Bandung: Alfabeta.

Tim Penyusun Pusat dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989* Jakarta: Balai Pustaka.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Usman Husaini, Setiady Akbar Purnomo, *Metode Penelitian Sosial*. 1996. Jakarta: Bumi Aksara.

Vitalis DS. *Layanan Konseling Kelompok*. 2008. Diktat Mata Kuliah Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun

Winke. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. 2004. Gramedia Widia Sarana Indonesia.

**Nasrina Nur Fahmi** adalah alumni terbaik Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah berhasil menyelesaikan skripsinya di bawah bimbingan Slamet, S.Ag., M.Si. dengan predikat sangat memuaskan. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email [Nasrinanurfahmi@ymail.com](mailto:Nasrinanurfahmi@ymail.com).