

Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Sulistiyowati
SMP Negeri 2 Pringapus
e-mail: watisulistiyowati19@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 27 Agustus 2020
Revisi: 23 Oktober 2020
Disetujui: 28 Nopember 2020
Dipublikasikan: 31 Desember 2020

Keyword

Konseling Kelompok
Cognitive Behavior Therapy
Kepercayaan Diri

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 2 Pringapus Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan dan Konseling (PTKKBK). Subjek penelitian adalah Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 2 Pringapus Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 26 peserta didik. PTKKBK ini hanya meneliti dan melaporkan masalah yang terkait dengan meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Konseling Kelompok dengan teknik CBT. Hasil yang diharapkan adalah merubah kepercayaan diri yang rendah menjadi lebih baik. Metode Penelitian menggunakan analisis deskriptif komparatif. Hasil penelitian dua siklus menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan dibuktikan dengan penelitian kondisi awal siklus satu dan siklus dua. Hal tersebut membuktikan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik CBT dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri, dilihat dari awal siklus 59.1 %, siklus satu 61.8%, siklus dua 68.6 %. Selain itu juga dibuktikan dengan adanya peningkatan pada layanan konseling kelompok yang dilihat dari awal siklus 53, siklus satu 63, siklus dua 77. Dalam prosentase mendapat hasil ada peningkatan 10 % dari awal siklus kesiklus satu, dan 14 % kesiklus dua.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Setiap manusia tidak selalu memiliki karakter yang sama dengan orang lain. Manusia memiliki kelebihan dan keterbatasan. ketika kita tidak memiliki kemampuan dalam hal tertentu, sikap percaya diri dan terus belajar adalah perlu untuk ditanamkan dalam diri. Sebagaimana kita ketahui bahwa cara seseorang mencapai keinginannya belum tentu cocok dengan karakter diri kita dalam melakukannya. Sebelum kita merasa percaya kepada diri sendiri, sebaiknya kita menganalisa dan mengetahui apakah sesuatu yang akan kita lakukan itu hampir benar atau sangat benar menurut diri kita sendiri.

Keputusan yang baik adalah satu keputusan yang kita sudah anggap sangat benar. Sikap percaya diri membantu kita untuk percaya bahwa kita memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang perlu dilakukan tanpa pengaruh dari orang lain. Dalam kaitannya dengan masalah kepercayaan diri maka perlu adanya layanan guna mengakomodir kebutuhan peserta didik misalnya Konseling Kelompok sebab Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan (*remediation*). Dengan demikian, konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok, yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Penulis menemukan masih banyak peserta didik SMPN 2 Pringapus, khususnya peserta didik kelas IX C yang tingkat kepercayaan dirinya masih rendah. Dibuktikan dengan saat kegiatan belajar mengajar peserta didik masih sangat pasif, saat kegiatan konselingpun, masih banyak yang

kurang proaktif. Banyak diantara peserta didik yang segan untuk sekedar membuka mulutnya, berbicara dan menyampaikan pendapatnya. Maka penulis memandang perlu adanya penelitian yang berkaitan dengan cara meningkatkan kepercayaan diri peserta didik khususnya kelas IX C.

Untuk dapat menghasilkan kepercayaan diri yang maksimal ataupun meningkat maka perlu adanya perubahan perilaku untuk itu dalam kegiatan layanan konseling kelompok perlu dipadukan dengan cognitive behavior therapy untuk membantu atau memberikan layanan kepada peserta didik dalam terentaskan dari masalah yang dihadapi. Sedangkan yang dimaksud dengan terapi perilaku kognitif / *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah suatu jenis pengobatan psikoterapi yang membantu pasien untuk memahami pikiran dan perasaan yang akan berpengaruh pada perilaku peserta didik.

CBT umumnya digunakan untuk mengobati berbagai gangguan, termasuk phobia, depresi, kecanduan, dan kecemasan. Terapi perilaku kognitif umumnya jangka pendek dan berfokus pada membantu klien menghadapi masalah yang sangat spesifik. Selama pengobatan, orang belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir yang merusak atau mengganggu yang memiliki pengaruh negatif pada perilaku (Kendra Cherry, 2005).

Sebuah penelitian yang bertujuan mengetahui keefektifan teknik CBT untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design. Subjek dalam penelitian ini melibatkan enam siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri. Analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling teknik CBT. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik CBT. Dapat disimpulkan bahwa teknik CBT efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin meneliti konseling kelompok dengan teknik CBT yang bertujuan membantu peserta didik dalam merubah perilaku dalam meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya pada dirinya sendiri tanpa mudah dipengaruhi. Maka penulis mengambil judul penelitiannya adalah Konseling Kelompok dengan teknik CBT dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri pada peserta didik SMPN 2 Pringapus, Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019.

Metode Penelitian

Dalam metode penelitian ini dijelaskan tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini. Berikut adalah tahapan-tahapan yang dilaksanakan :

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Pringapus yang beralamat di Desa Jatirunggo, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. Adapun penelitian ini dilakukan pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX C yang berjumlah 26 peserta didik yang terdiri dari peserta didik laki-laki berjumlah 14 dan perempuan berjumlah 12 orang. Guru Bimbingan dan Konseling bertindak sebagai peneliti.

C. Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam layanan Bimbingan dan Konseling yaitu Konseling Kelompok.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Penulis menggunakan teknik non test berupa angket kepercayaan diri dan lembar observasi kolaborator untuk peningkatan pemberian layanan bimbingan dan konseling selama penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif. Metode ini berupa statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Cara teknik ini adalah dengan membandingkan proses pemberian bimbingan kelompok kondisi pra siklus dan siklus 1, membandingkan proses pemberian bimbingan kelompok siklus 1 dan siklus2, serta membandingkan proses pemberian konseling kelompok kondisi pra siklus dan kondisi akhir.

Analisis proses tindakan (kualitatif) dilakukan secara kolaborasi dengan guru tim pada saat refleksi yang didasarkan dari data yang terkumpul.

Analisis data dilakukan untuk menganalisis data yang berupa skor, yang merupakan hasil penilaian perubahan perilaku kepercayaan diri sebagai wujud peningkatan layanan. Dari setiap siklus diperoleh skor tiap-tiap siswa, yang kemudian dicari rata-ratanya. Kemudian data dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan hasil perubahan rasa percaya diri peserta didik pada kondisi pra siklus, setelah siklus 1 dan setelah siklus 2, yang kemudian dilakukan refleksi.

F. Indikator Keberhasilan

Suatu siklus penelitian dapat dikatakan berhasil apabila telah mencapai indikator-indikator yang telah ditentukan. Indikator keberhasilan untuk kepercayaan diri adalah terjadi peningkatan skor dan kategori pada akhir siklus 2, kategori minimal yang ditetapkan apabila dari rata rata berada pada kategori sedang. Indikator keberhasilan berikutnya adalah apabila terjadi peningkatan layanan konseling kelompok yang ditandai dengan naiknya rata-rata skor dan kategori. Kategori peningkatan layanan konseling kelompok yang ditetapkan adalah baik.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pertaman kali pada awal bulan Januari 2019 dan masih masuk semester genap tahun pelajaran 2018/2019. Sebelum dilakukan penelitian selama bulan Januari sampai dengan April, Penulis sudah melakukan pengamatan tentang perilaku peserta didik, dari mulai berangkat sekolah, masuk kelas, pada saat pembelajaran, saat istirahat dan pada saat di dalam kelas.

Dari hasil pengamatan tersebut Penulis menemukan beberapa hal menarik, utamanya peserta didik kelas IX C. Penulis menyiapkan beberapa instrumen untuk mengawali pengumpulan data. Dimulai tanggal 2 Januari 2019 sampai dengan tanggal 5 Pebruari 2019, Penulis mendapatkan data siklus 1, sedangkan siklus 2 mulai tanggal 5 Pebruari 2019 sampai dengan 21 Maret 2019, Penulis menyiapkan juga tahapan- tahapan yang harus dilakukan pada tiap siklusnya.

Setelah semua tahapan dilaksanakan untuk tiap siklusnya sampai dengan selesai, maka Penulis membuat rekapitulasi dari data skala kepercayaan diri dan didapatkan pengolahan data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengolahan data

No	Indikator	Rata-Rata Perubahan		
		PreTest	Siklus I	Siklus II
	Kepercayaan Diri	77,5 (59,1%)	81.1 (61.8%)	89.9 (68,6%)
	Observasi Kolaborator	53 (57%)	63 (68%)	77 (83%)

Table 1. Hasil Data Kepercayaan Diri

Pada tabel 1 hasil pengolahan skor skala kepercayaan diri berada pada posisi ragu-ragu, Hal ini diketahui dari skor rata-rata berada pada kategori ragu-ragu yaitu 59.1 %. Masih banyak peserta didik yang kurang percaya diri, untuk itu perlu ditingkatkan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri sendiri maupun dalam pergaulan dengan orang lain.

Selain itu dapat dilihat dari hasil tiap siklus, awal siklus menunjukkan ada delapan belas peserta didik pada posisi ragu-ragu, selebihnya pada posisi sesuai. Siklus 1 menunjukkan ada sepuluh orang dalam posisi ragu-ragu, enam belas orang posisi sesuai. Sedangkan siklus 2 menampilkan semua responden pada posisi sesuai. Dilihat dari prosentasenya, kita bisa mulai dari data awal siklus menyajikan semua orang pada posisi ragu-ragu, siklus 1 menunjukkan masih menunjukkan semua pada posisi ragu-ragu hanya prosentasenya ada peningkatan, siklus 2 menunjukkan sepuluh orang dalam posisi sesuai.

Dari hasil rekapitulasi data skala di atas dapat dilihat perubahan hasilnya. Dari yang semua dapat dikatakan sebagian besar peserta didik tidak percaya diri, meningkat menjadi sedikit percaya diri, dan pada siklus 2 sudah menunjukkan hasil yang cukup melegakan yaitu hamper setengah dari peserta didik sudah dapat menunjukkan lebih percaya diri dari pada sebelumnya. Data di atas menunjukkan terjadi peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik SMPN 2 Pringapus. Dari data awal pra siklus ke siklus 1 mengalami peningkatan 2.8% dan dari siklus 1 ke siklus 2 ada peningkatan sebanyak 6.8%. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pringapus dapat ditingkatkan.

Adapun data observasi kolaborasi terhadap layanan konseling kelompok Penulis melakukan lebih dari sekali pertemuan pada siklus 1 dan siklus 2. Rekap data pada setiap pertemuan dan setiap siklus Penulis jabarkan sebagai berikut :

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa layanan konseling kelompok tiap siklus dimulai dari awal siklus sampai dengan siklus kedua, ada peningkatan yang cukup signifikan. Dari data awal siklus dapat dilihat layanan konseling kelompok yang dilakukan masih banyak kekurangan dan nyaris kurang baik, dapat dilihat dari data yang diperoleh yaitu sejumlah 53 dengan prosentasi 57%, sedangkan pada siklus 1 sejumlah 63 dengan prosentasi 68%, dan dalam siklus 2 sejumlah 77 dengan prosentasi 83%.

Penulis mendapatkan data diatas berawal dari pertemuan pra siklus dan dilakukuan satu kali pertemuan, untuk siklus 1 dan dua, Penulis melakukan masing-masing dua kali pertemuan. Terdapat peningkatan yang terjadi dalam layanan konseling kelompok, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah data yang diperoleh, awal siklus sejumlah 53 dan menjadi 63 di siklus 1, terdapat peningkatan sebanyak 10 nilai atau 11 %, dari siklus 1 ke siklus 2 dari 63 menjadi 77 terjadi peningkatan sejumlah 14 atau 15%.

Simpulan

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling initalah dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri Peserta Didik SMP Negeri 2 Pringapus Kelas IX C Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil penelitian ini, yang dilaksanakan dalam dua

Sulistyowati (Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy)

siklus menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan. Dibuktikan dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 ada peningkatan. Karena dalam Konseling Kelompok dengan teknik CBT memberi kesempatan pada peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya menggunakan media verbal. Peserta didik belajar berani dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan teman-temannya.

Ada empat tahap yang dilakukan dalam Konseling Kelompok dengan teknik CBT yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Evaluasi dilakukan dengan observasi perilaku siswa. Serta diberikan kegiatan tindak lanjut berupa konseling lanjutan bagi peserta didik yang masih belum atau kurang pemahaman tentang kepercayaan diri.

Penulis yang sekaligus Guru Bimbingan Konseling dapat melakukan layanan konseling lanjutan misalnya mengadakan layanan bimbingan kelompok lagi atau melakukan konseling kelompok atau kalau diperlukan dapat juga melakukan konseling individu dan layanan konsultasi dengan guru mata pelajaran dan wali peserta didik. Dilihat dari proses penelitian dua siklus ini dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri Peserta Didik SMP Negeri 2 Pringapus Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019.

Daftar Pustaka

Busmayaril B. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral ... [ejournal.radenintan.ac.id › index.php › konseli › article › download](http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download) (Diunduh tanggal 10 Pebruari 2019)

Erford, B. T. (2017). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Jones, Ricard Nelson. 2011. *Teori Praktik Konseling dan Terapi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.

Kumaladari, Dyesi, Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir... [ejournal.uin-suka.ac.id › hisbah › article › download](http://ejournal.uin-suka.ac.id/hisbah/article/download) (Diunduh tanggal 10 Pebruari 2019)

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Saputra, Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik ... – Core. [core.ac.uk › download › pdf](http://core.ac.uk/download/pdf) (Diunduh pada tanggal 20 Pebruari 2019)

Sudrajat,Akhmad.2010. Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah. Diambil dari <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/02/03/pengembangan-program-bimbingan-dan-konseling-di-sekolah/> (Diunduh pada tanggal 20 Pebruari 2019)

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta : PT Renika Cipta

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raya Grafindo persada

Sulistiyowati (Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy)

Wikipedia. Norma sopan santun - Wikipedia bahasa Indonesia [https://id.wikipedia.org › wiki › Norma_sopan_santun](https://id.wikipedia.org/wiki/Norma_sopan_santun)<https://www.konseling> (Diunduh tanggal 25 Pebruari 2019)