BAB II

KAJIAN TEORI

A. PEMBAHASAN TENTANG KONSELING KELOMPOK

1. PENGERTIAN KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang yang ditandai adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.[8]

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Konseling kelompok menurut Gazda adalah:

" Group counseling is a dynamic interpersonal process focusing on conscious thought and behaviorand involving the therapy functions of permissiveneness,

[8] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), Hal: 49

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orientation to reality, catharsis and mutual trust, caring, understanding, acceptance, and support. The therapy functions are created and nurtured in small group through the sharing of personal concerns with one's peer and the counselor.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, maka konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut.

1) Konseling kelompok merupkan hubungan (antara) konselor dengan beberapa klien;
2) Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.
3) Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
4) Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien.[9]

Satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Konseling kelompok menghendaki agar para klien (para peserta) dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing-masing sepenuh-penuhnya dan seterbuka mungkin. Dalam hal ini, asas kerahasiaan menjadi menonjol. Masing-masing klien perlu mempercayai konselor dan rekan-rekan mereka sesama anggota kelompok, bahwa kerahasiaan segenap apa yang mereka kemukakan terjamin sepenuhnya.

[8] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM, 2005) hal:147

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mayer dan Smith pada tahun 1997 melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan para anggota tentang terjaminnya kerahasiaan itu akan mengurangi sikap keterbukaan para anggota. Selanjutnya, Davis sendiri mengungkapkan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa pernyataan konselor yang meyakinkan dihadapan segenap anggota kelompok bahwa ia benar-benar akan menjaga kerahasiaan seluruh anggota kelompok secara signifikan mempengaruhi kehendak dan sikap para anggota itu mengemukakan apa yang ingin dikemukakan di dalam kelompok itu. Lebih jauh konselor juga harus membina semua anggota kelompok agar mereka menyadari pentingnya menjaga rahasia itu, dan agar mereka saling menjaga rahasia temannya, sehingga dengan demikian mereka saling mempercayai. Sikap konselor dan para anggota serta suasana yang sepenuhnya sejalan dengan asas kerahasiaan itu merupakan salah satu aturan yang khas harus diikuti oleh seluruh kelompok, dan hal itu merupakan ciri khusus pula dari konseling kelompok.

Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Dalam kaitan itu semua konseling kelompok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.[10]

2. TUJUAN KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari; misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk terapeutik yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu.[11]

Sementara itu Wiener juga mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.

Selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, maka penulis merasa perlu menguraikan kelebihan dan kekurangan pada konseling kelompok pada bagian ini sebagai bahan pertimbangan bagi pembaca

---

[10] Priyatno dan Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999) Hal: 313,315

[11] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM, 2005) *Ibid*. Hal: 152

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk mengetahui lebih jauh mengenai konseling dalam format kelompok ada berapa kelebihan dan kekurangan yang dapat diperoleh klien melalui konseling kelompok seperti yang dikemukakan Hough berikut ini:

1. Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
2. Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
3. Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
4. Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing klien. Mereka yang merasa telah menjadi anggota kelompok akan berusaha menyesuaikan perilakunya dengan harapan kelompok.
5. Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.
6. Kelompok menanamkan perasaan tenteram kepada anggotanya karena mereka bebas dapat berbicara dengan orang yang tidak akan menertawakan atau merendahkan mereka masing-masing memiliki masalah.
7. Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedian membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok yang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebaik apapun format konseling yang digunakan, tetap saja akan kita lihat kekurangan atau keterbatasan pada praktiknya. Berikut ini adalah keterbatasan yang terdapat dalam konseling kelompok:

1. Klien perlu menjalani konseling individual terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok. Karena apabila tidak dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
2. Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan.
3. Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam "proses kelompok".
4. Klien yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.[12]

3. STRUKTUR DALAM KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok dan sifat kelompok.

1. Jumlah anggota kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar antara 4 sampai 12 orang. Berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok kurang hidup.

[12] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling,* (Jakarta: KENCANA Prenanda Media Group, 2011) hal: 205-206

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebaliknya jika jumlah klien melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Untuk menetapakan jumlah klien yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektivitas proses kelompok. Jika jumlah klien dipandang besar dan membutuhkan pengelolaaan yang lebih, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor (*co-therapist*).

2. Homogenitas kelompok

Apakah kelompok dibuat homogen atau heterogen? Tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah dan gangguan, kelompok usia, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas ini tidak diperhitungkan secara khusus, artinya suatu konseling kelompok, misalnya dari segi usia diikuti oleh remaja maupun orang dewasa, tanpa ada penyaringan terlebih dahulu kelompok usianya. Penentuan homogenitas keangotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3. Sifat kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan keanggotaan terbuka dan tertutup bergantung kepada keperluan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

Konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan yang keluar dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling beberapa pun jumlah anggotanya.

4. Waktu pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalah yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*sort-term group counseling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Menurut Yalom durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam menjadi tidak kondusif, karena beberapa alasan, yaitu: (1) anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan (2) pembicaraan cenderung diulang-ulang. Oleh karena itu, aspek durasi pertemuan harus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi perhitungan bagi konselor. Konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi pada proses pembelajaran selama proses konseling.

Dalam kaitannya dengan waktu yang digunakan, konseling kelompok tidak bisa diselenggarakan dalam interval waktu yang pendek. Konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dan informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dalam dua minggu, banyak informasi dan umpan balik yang dapat dilupakan.[13]

4. TAHAPAN KONSELING KELOMPOK

Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pascakonseling. Berikut adalah uraiannya.

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar

[13] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM, 2005) *Ibid*. Hal: 155-158

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memerhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.[14]

2. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada pada dirinya dan belum mengungkapkan masalahnya.

[14] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling, Ibid* Hal: 213

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Black menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah perkenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.[15]

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut Prayitno sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana keseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan menggarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga

[15] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling, Ibid* Hal: 214

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defesifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfirmasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.[16]

5. Tahap Akhir

Tahapan ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

[16] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling, Ibid* Hal: 215

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pasca-Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling terakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaanya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan peningkatan pada seluruh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu mencapai tujuan bersama.[17]

B. TINJAUAN TENTANG SIKAP PERCAYA DIRI

1. Pengertian Sikap Percaya diri

Kepercayaan diri menurut Thursan Hakim adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.[18]

Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri. Sedangkan kepercayaan diri menurut Thursan Hakim Rasa percaya diri tidak

[17] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling, Ibid* Hal: 216
[18] Thursan Hakim, *Pengembangan Diri,* (Yogyakarta: Liberty, 1999) hal. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.[19]

Menurut Dan Sullivan dan Catherine Nomura Setiap perkembangan mengharuskan kita melangkah jauh melampaui pencapaian kita sebelumnya. Ketika kita melakukan hal ini, rasa percaya diri bahwa kita mampu menghadapi tantangan-tantangan baru menjadi meningkat. Rasa percaya diri memberi kita kemampuan untuk mengatasi rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan kita yang lebih besar.[20]

Sedangkan menurut Yusuf Al-Uqshari rasa percaya diri adalah persenyawaan antara proses olah pikir dan rasa kepuasan jiwa, Artinya kita sudah benar-benar merasa puas dengan diri kita. Alhasil, seorang individu yang punya rasa percaya diri akan senantiasa measa bahwa ia adalah individu yang positif dan berpotensi bisa andil sekaligus bisa bekerja sama dengan orang lain dalam berbagai segmen kehidupan. Disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktifitas yang dilakukannya dengan baik.[21]

Percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan

---

[19] Holikul Anwar, *Percaya Diri (PD).Apaitu Percaya diri?* Artikel. Gaya Hidup. http://holikulanwar.blogspot.com/2012/05/percaya-diri-pd-apa-itu-percaya-diri.html (diakses 10 Maret 2015 pukul 08:25)

[20] Dan Sullivan dan Ctherine Nomura, *The Laws Of Lifetime Growth : Jadikan Masa Depan Anda Lebih Besar Daripada Masa Lalu Anda ,* (PT Gelora Aksara Pratama, 2009) Hal:73

[21] Yusuf Al-Uqshari, Percaya Diri Pasti, (Jakarta: Gema Insani Press,2005) Hal: 9-10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Kepercayaan diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi rasional yang hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun rasa percaya diri diperlukan sesuatu hal yang sama yaitu : Emosi, perasaan dan imajinasi. Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Thantaway dalam kamus bimbingan dan konseling mengatakan percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang member keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif serta kurang percaya pada kemampuannya sehingga ia sering menutup diri.

Surya mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan bahwasanya akan berhasil dan mempunyai kemauan yang keras didalam berusaha serta menyadari dan mencari nilai lebih atas potensi yang dimilikinya tanpa harus mendengarkan suara-suara sumbang yang dapat melemahkan dirinya sehingga nantinya dapat membuat perencanaan dengan matang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hakim bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kebutuhan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu, dan individu tersebut yakin akan mampu mengelola apapun yang timbul sesuai yang diharapkan. Kepercayaan diri itu sendiri adalah kepercayaan yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang mendapat kepercayaan dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, dan merasa dirinya bertingkah laku secara bertanggung jawab.

Sejalan dengan itu Angelis mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan diri sendiri, berarti tidak meragukan kemampuan dan mengetahui apa yang akan dilakukan, berani memulai sesuatu, selalu membayangkan bahwa dirinya mampu mencapai hasil yang memadai serta kemampuan untuk mengambil keputusan melalui permasalahan yang dikonsultasikan. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Kepercayaan diri merupakan paduan sikap dan keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas atau pekerjaan. Dalam praktek, sikap dan kepercayaan diri ini merupakan sikap dan keyakinan untuk memulai, melakukan, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Oleh sebab itu, kepercayaan diri memiliki nilai keyakinan, optimisme, individualitas, dan ketidaktergantungan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki keyakinan akan kemampuan untuk mencapai keberhasilan.

Kepercayaan diri bersifat internal, sangat relatif, dan dinamis, dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Orang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sistematis, terencana, efektif, dan efisien. Kepercayaan diri juga selalu ditunjukan oleh ketenangan, ketekunan, kegairahan, dan kemantapan dalam melakukan pekerjaan. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan mampu membuat keputusan sendiri. Selanjutnya ditegaskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri.[22]

[22] E-jurnal, *Self : Pengertian Kepercayaan Diri.* Artikel http://www.e-jurnal.com./2014/03/pengertian-kepercaayan-diri.html (diakses 10 Maret 2015 pukul 09:00)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Gael Lindenfield sebuah definisi yang sangat luas yang disetujui kebanyakan orang adalah: orang yang pecaya diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya.[23]

2. Ciri-ciri Orang Memiliki Sikap Percaya Diri

Ciri-Ciri Kepercayaan Diri ada beberapa macam. Menurut Hakim orang yang percaya diri mampu menjalankan tugas-tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya, kreatif, toleransi, dalam pekerjaannya dan biasanya orang tersebut mempunyai keyakinan pada diri sendiri.

Selanjutnya Hakim mengatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai
3. Mandiri, yaitu orang yang memandang segala sesuatu sendiri tanpa menunggu perintah orang lain
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
5. Memiliki keahlian atau keterampilan
6. Memiliki kemampuan bersosialisasi

[23] Gael Lindenfield, *Mendidik Anak agar Pecaya Diri,* (Jakarta: Arcan, 1997) Hal:03

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah
8. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan memikul bagian terhadap urusan dirisendiri sehingga dapat memikul kepercayaan dengan baik
9. Tidak mementingkan diri sendiri yaitu merupakan suatu tindakan untuk memikirkan orang lain bukan untuk memusatkan perhatian terhadap kepentingan sendiri
10. Tidak memerlukan dukungan orang lain yaitu seseorang yang memiliki pribadi yang matang ialah orang yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan mandiri tanpa menuntut banyak dari orang lain.[24]

Ciri-ciri orang percaya diri menurut Lauster mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri sebagai berikut: tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, tidak perlu dukungan orang lain, selalu optimis, mampu bekerja sama, bertanggungjawab atas pekerjaanya. Rogers mengemukakan macam-macam orang yang memiliki rasa percaya diri adalah selalu terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. Frandson memberikan ciri-ciri individu yang percaya diri sebagai individu dalam mengerjakan tugas-tugasnya, bertanggung jawab atas perbuatannya, memiliki rasa menghargai,

[24] E-jurnal, *Self: Ciri-ciri Kepercayaan diri.* Artikel http://www.e-jurnal.com/2014/03/ciri-ciri-kepercayaan-diri.html (diakses 10 Maret 2015 pukul 07:37)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tabah dalam menghadapi tantangan dari segala bidang dan tidak merasa rendah diri di lingkungan teman-temannya.[25]

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Percaya Diri

Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang menurut Hakim sebagai berikut:

a) *Lingkungan keluarga*

Keadaan lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

b) *Pendidikan Formal*

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

c) *Pendidikan non formal*

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih

[25] E-jurnal, *Self: Ciri-ciri orang percaya diri,* Artikel www.e-jurnal.com/2014/03ciri-ciri-orang-percaya-diri.html (diakses 16 Maret 2015 pukul 14:35)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal. Secara formal dapat digambarkan bahwa rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif diri sendiri dan rasa aman.

Menurut Loekmono rasa percaya diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan seluruh kepribadian seseorang secara keseluruhan. Kepercayaan diri juga membutuhkan hubungan dengan orang lain di sekitar lingkunganya dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Dalam hal ini dapat dikatakan kepercayaan diri muncul dari individu sendiri karena adanya rasa aman, penerimaan akan keadaan diri dan adanya hubungan dengan orang lain serta lingkungan yang mampu memberikan penilaian dan dukungan, sehingga mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Dukungan yang ada serta penerimaan dari keluarga dapat pula mempengaruhi rasa percaya diri dalam hal ini adalah remaja sebagai anggota keluarga. Orangtua mampu memberikan nasehat, pengarahan, informasi kepada remaja dalam kaitannya dengan rasa percaya diri.[26]

[26] Bambang Rustanto, *Kepercayaan Diri*, *Artikel Psikologi* http://bambangrustanto.blogspot.com/2013/08/konsep-kepercayaan-diri.html (diakses 10 Maret 2015 pukul 08:00)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Rini kepercayaan diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini dalam kehidupan. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tuan yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai dihadapan orang tuannya. Lain halnya dengan orang tua yang kurang memberikan perhatian pada anak atau suka mengkritik dan sering memarahi anak. Namun kalau anak berbuat baik tidak pernah dipuji, karena orang tua tersebut tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai anak ataupun seolah-olah menunjukkan ketidakpercayaan orang tua pada kemampuan dan kemandirian anak. Terkadang sikap orang tua yang terlalu *overprotective* terhadap anak, juga dapat berdampak meningkatkan ketergantungan dan menghambat kepercayaan diri pada anak sehingga anak tidak dapat belajar mengatasi masalah dan tantangannya sendiri karena segala sesuatu disediakan/dibantu orang tua.

Menurut psikolog Dena Khairani orangtua dan masyarakat seringkali meletakkan standar dan harapan yang kurang *realistik* terhadap seorang anak ataupun individu. Sikap suka membanding-bandingkan anak, menjunjung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelemahan anak, ataupun membicarakan kelebihan anak lain di depan anak sendiri, dengan tanpa sadar telah menjatuhkan harga diri anak-anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak tumbuh menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya karena di masa lalu dan bahkan hingga kini.

Oleh Sebab itu Menurut pendapat Angelis bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri berani mencoba dan melakukan hal-hal baru dalam situasi apapun. Tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain, karena ia merasa cukup aman dan tenang serta mempunyai ukuran sendiri mengenai kegagalan atau kesuksesan.[27]

C. Implementasi Konseling Kelompok dalam Menumbuhkan Sikap Percaya diri Siswa

Sikap percaya diri tidak begitu saja melekat pada anak. Kemampuan percaya diri bukan bawaan dari lahir atau turunan anak. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya khususnya dilingkungan sekolah.[28]

Untuk membantu siswa dalam menumbuhkan sikap percaya diri, maka yang seharusnya dilakukan guru BK yaitu mengobservasi siswa dengan mencari informasi dari berbagai sumber dan selanjutnya untuk mengatasi rasa

[27] E-jurnal, *Self: Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri*, http://www.e-jurnal.com/2014/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi_10.html (diakses 10 Maret 2015 pukul 07:37)

[28] Hendra Surya, *Percaya Diri Itu Penting,* (Jakarta:PT Elex Media Komputindo,2007) Hal 02

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurang percaya diri tersebut adalah dengan layanan konseling kelompok, dikarenakan disamping bersifat efisien juga secara tidak langsung siswa tersebut akan belajar untuk bersosialisasi dalam lingkup yang mungkin bisa dikatakan kecil. [29]

Dalam pelaksanaannya konseling kelompok ada enam tahapan yaitu:

1. Prakonseling
2. Tahap permulaan
3. Tahap transisi
4. Tahap kerja
5. Tahap akhir
6. Pascakonseling.

[29] Chitysonya, Artikel *Meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok,* http://chitysonya.blogspot.com/2013/01/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html diakses 04 Mei 2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id