

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK HUMANISTIK
DENGAN TEKNIK *EXPERIENTIAL LEARNING* DAN
CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa SMP Negeri 2 Mertoyudan Kabupaten
Magelang)**

SKRIPSI



Oleh:
Septiananda Wahyuningsih
15.0301.0039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**KONSELING KELOMPOK HUMANITIK DENGAN TEKNIK
EXPERIENTIAL LEARNING DAN *CLIENT CENTERED* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Mertoyudan
Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**KONSELING KELOMPOK HUMANISTIK DENGAN TEKNIK
EXPERIENTIAL LEARNING DAN *CLIENT CENTERED* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Magelang
Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan
Studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Septiananda Wahyuningsih
15.0301.0039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK HUMANISTIK DENGAN TEKNIK *EXPERIENTIAL LEARNING* DAN *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Septiananda Wahyuningsih
15.0301.0039

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. M Japar, M.Si.,Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

Magelang, 24 Februari 2020

Dosen Pembimbing II



Paramita Nuraini, M.Pd, Kons.
NIK. 168808162

PENGESAHAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK HUMANISTIK DENGAN TEKNIK *EXPERIENTIAL LEARNING* DAN *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Oleh :
Septiananda Wahyuningsih
15.0301.0039

Telah dipertahankan di depan tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan
studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Senin
Tanggal : 24 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Paramita Nuraini, M.Pd., Kons. (Sekretaris/Anggota)
3. Dra. Indiati, M.Pd. (Anggota)
4. Nofi Nur Yuhenita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. M Japar, M.Si.,Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Septiananda Wahyuningsih

N.P.M : 15.0301.0039

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Experiential Learning* dan *Client Centered* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 15 Februari 2020

Yang menyatakan,

Septiananda Wahyuningsih



Septiananda Wahyuningsih

15.0301.0039

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
mengubah keadaan mereka sendiri.”

(Qs. Ar-Ra'd : 11)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Bapakku Muhammad Supartono dan Ibuku Muntamah.

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK HUMANISTIK DENGAN TEKNIK
EXPERIENTIAL LEARNING DAN CLIENT CENTERED UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mertoyudan
Kabupaten Magelang)

Septiananda Wahyuningsih

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni menggunakan *Pretest-Post test Comparison Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara acak. Sampel yang diambil sebanyak 12 siswa terdiri dari 6 siswa kelompok eksperimen dengan teknik *experiential learning* dan 6 siswa kelompok eksperimen dengan teknik *client centered*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket percaya diri. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis *Statistic Parametric One Way Anova* dengan bantuan *SPSS For Windows versi 24*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* dengan probabilitas nilai *sig. (2-tailed)* $0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket percaya diri antara kelompok eksperimen dengan teknik *experiential learning* sebesar 43,38% dan kelompok eksperimen dengan teknik *client centered* sebesar 30,22%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* lebih berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan teknik *client centered*.

Kata kunci : *experiential learning*, *client centered*, dan kepercayaan diri

**THE INFLUENCE OF HUMANISTIC GROUP COUNSELING WITH
EXPERIENTIAL LEARNING AND CLIENT CENTERED TO IMPROVE
STUDENTS' SELF CONFIDENCE**

(Research on Grade VIII Middle School 2 Mertoyudan Magelang District)

Septiananda Wahyuningsih

ABSTRACT

This research aims to examine the influence of humanistic group counseling with experiential learning and client centered to increase students confidence.

This research is true experimental using Pretest-Post test Comparison Group Design. The subjects were chosen by random sampling. Samples taken as many as 12 students consisted of 6 students in the experimental group with experiential learning and 6 students in the experimental group with client centered. Method of data completion is done using a confident questionnaire. Data analysis for this research conducted with using Statistical Analysis One Way Anova.

The results showed that humanistic group counseling with experiential learning and client centered had an influence on increasing self-confidence. This was evidenced from the results of the One Way Anova Statistical Parametric test with the probability value of sig. (2-tailed) $0.001 < 0.05$. Based on the analysis and discussion, there is a difference in the average score of self-confidence questionnaire between the experimental group with experiential learning by 43.38% and the experimental group with client centered by 30.22%. The results indicate that humanitstic group counseling with experiential learning have a more influence in increasing student confidance compared to humanistic group counseling with client centered.

Keywords: *experiential learning, client centered, and self confidence*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Experiential Learning* dan *Client Centered* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Dewi Lianasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
5. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. selaku Dosen Pembimbing 1 dan Paramita Nuraeni, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing 2, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran, sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.

6. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta Staff Pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Cipto Jati Kusumo, S.Pd. selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mertoyudan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di lembaga tersebut dan Istudiyanto, selaku guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mertoyudan, atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

Magelang, 15 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGA.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatas Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Percaya Diri.....	11
1. Pengertian Percaya Diri	11
2. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri	12
3. Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri	13
4. Aspek Percaya Diri	14
5. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri	15
B. Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik <i>Experiential Learning</i>	19
1. Pengertian Konseling Kelompok Humanistik.....	19
2. Tujuan Konseling Kelompok Humanistik	20
3. Komponen Konseling Kelompok Humanistik.....	22
4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok Humanistik	23
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok Humanistik.....	24
6. Teknik <i>Experiential Learning</i>	26
7. Tujuan Teknik <i>Experiential Learning</i>	27
8. Prosedur Teknik <i>Experiential Learning</i>	28
C. Konseling Kelompok Humanistik Teknik <i>Client Centered</i> ...	30
1. Teknik <i>Client Centered</i>	30
2. Tujuan Teknik <i>Client Centered</i>	32
3. Prosedur Teknik <i>Client Centered</i>	33

	Halaman
D. Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik Teknik <i>Experiential Learning</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	34
E. Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik Teknik <i>Client Centered</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	35
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35
G. Kerangka Pemikiran	38
H. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Desain Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
D. Subjek Penelitian.....	45
E. Metode Pengumpulan Data	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Validitas dan Reliabilitas	47
H. Prosedur Penelitian	50
I. Metode Analisis	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pelaksanaan Penelitian	53
C. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	67
D. Perbandingan Pengukuran Awal dan Akhir untuk Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>Posttest</i>	69
E. Pengujian Prasyarat Analisis.....	71
F. Pengujian Hipotesis.....	73
G. Pembahasan.....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	78
A. Simpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Desain Penelitian.....	43
Tabel 2 Penilaian Instrumen Angket.....	46
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Percaya Diri	47
Tabel 4 Uji Validasi	48
Tabel 5 Daftar Item Valid Angket Percaya Diri	49
Tabel 6 Uji Reliabilitas	50
Tabel 7 Kategori Skor Pretest Angket Percaya Diri Kelompok Eksperimen 1	54
Tabel 8 Kategori Skor Pretest Angket Percaya Diri Kelompok Eksperimen 2	54
Tabel 9 Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 1.....	54
Tabel 10 Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 2.....	55
Tabel 11 Skor Posttest.....	66
Tabel 12 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	68
Tabel 13 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1...	69
Tabel 14 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2 ...	70
Tabel 15 Uji Normalitas.....	72
Tabel 16 Uji Homogenitas	73
Tabel 17 Anova	74
Tabel 18 Persentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tahapan Pembelajaran <i>Experiential Learning</i> David Kolb	28
Gambar 2 Kerangka Berfikir.....	41
Gambar 3 Rumus Kategori.....	53
Gambar 4 Grafik Hasil Pretest Kelompok Eksperimen 1	55
Gambar 5 Grafik Hasil Pretest Kelompok Eksperimen 2	55
Gambar 6 Grafik Hasil Posttest Kelompok Eksperimen 1.....	67
Gambar 7 Grafik Hasil Posttest Kelompok Eksperimen 2.....	67
Gambar 8 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1 .	70
Gambar 9 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2 .	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian	82
Lampiran 2 Validasi Instrumen Angket	84
Lampiran 3 Angket Percaya Diri Siswa	92
Lampiran 4 Hasil Try Out	96
Lampiran 5 Angket Pretest dan Posttest	98
Lampiran 6 Hasil Pretest	101
Lampiran 7 Panduan Pelaksanaan	102
Lampiran 8 Laporan Pelaksanaan	244
Lampiran 9 Jadwal Pelaksanaan	283
Lampiran 10 Hasil Posttest	286
Lampiran 11 Daftar Hadir	287
Lampiran 12 Buku Bimbingan	297
Lampiran 13 Dokumentasi	300

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakan yang dilakukannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan pada dirinya, menurut Lauster (2002: 4).

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa percaya diri merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga individu dapat tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan memiliki perasaan dan anggapan bahwa dirinya tidak dalam keadaan yang baik sehingga individu tidak dapat tampil atau berperilaku dengan penuh keyakinan. Kurang percaya diri dapat mengakibatkan seseorang merasa cemas dengan tindakan-tindakan yang dilakukan, menghindari bertanggung jawab, mudah putus asa, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, karena itu ia mungkin akan menjauh dari pergaulan dengan banyak orang, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat serta tidak berani bertanya jika ada kesulitan. Begitu besar fungsi dan peran rasa percaya diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri yang tertanam dengan

kuat didalam diri seseorang, maka pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka seseorang akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. Ketika seseorang memiliki pribadi yang lemah maka ia akan memiliki rasa percaya diri yang rendah, yang akan berdampak pada kehidupannya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan selalu menutup diri, tidak pernah yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan selalu bergantung kepada orang lain.

Menurut Santoso (2013) anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dikategorikan sebagai anak usia remaja awal yang berkisar anatar 10 - 14 tahun yang merupakan usia dimana seseorang sedang mencari jati dirinya. Pada prinsiipnya semua siswa SMP mempunyai rasa percaya dalam diri mereka. Namun terkadang kesulitan, tantangan, godaan, dan persepsi akan pola hidup (*life style*) membuat diri siswa kehilangan rasa percaya dirinya. Siswa SMP yang masih belum stabil dalam menentukan sikap, maka rentan pula dalam krisis rasa percaya diri. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa akan berdampak pada perkembangan akademis dan non-akademis (Angelis, 2003:15).

Berkaitan dengan percaya diri, berdasarkan wawancara pada bulan Febuari 2019 dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Mertoyudan, diperoleh informasi bahwa siswa kelas 7 memiliki rasa percaya diri yang rendah dengan persentase 20-25% dari 30 siswa atau 6-8 siswa pada tiap kelasnya. Permasalahan percaya diri yang terdapat dikelas yaitu siswa

merasa malu saat akan bertanya tentang pelajaran yang tidak di mengerti, siswa akan memilih untuk diam daripada bertanya karena menurut siswa pertanyaan tersebut akan memalukan dan ditertawakan oleh teman – temannya. Selain itu dalam kegiatan ekstrakurikuler banyak siswa yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena terpengaruh teman-temannya.

Akibat yang ditimbulkan dari rendahnya rasa percaya diri dapat berdampak kehilangan motivasi untuk mencapai prestasi dalam belajar dan kehilangan keberanian untuk melakukan hal-hal baru karena akan selalu dibayangi perasaan tidak mampu. Hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan siswa baik dalam akademik maupun non akademik.

Gambaran tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri penting untuk ditingkatkan karena dapat mempengaruhi masa depan siswa. Penanganan khusus terhadap siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah belum terlaksana secara maksimal, sehingga perlunya dilakukan upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Permasalahan tersebut memberikan gambaran bagi penulis untuk memberikan layanan bantuan kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.

Rendahnya rasa percaya diri dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya menerapkan suatu pendekatan konseling eksistensial humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered*. David Kolb (1984) *experiential learning* merupakan sebuah pembelajaran dimana para

pembelajar membangun pengetahuan, ketrampilan, dan nilai dari pengalaman langsung. Carl R. Rogers (1942) *client centered* merupakan upaya bantuan penyelesaian masalah yang berpusat pada individu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widyaningtyas dan Farid (2014) “Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerjasama Tim Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *experiential learning* terbukti berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan kerjasama tim remaja. Hal ini ditunjukkan pada uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen setelah mendapatkan treatment dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat treatment. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penelitian dan fokus penelitian mengenai kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang dilakukan Widyaningtyas dan Farid menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*), sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode *True Experiment* dengan desain *Pretest-Post Tes Comparison Group Design*.

Penelitian yang dilakukan oleh Joko Siswanto, Anwar Sutoyo dan Muhammad Japar (2018) “*The use of Experiential learning-Based Group Counseling Model to Improve Students’ Emotional Maturity*” penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosional siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *experiential learning*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *experiential learning* efektif untuk meningkatkan kematangan emosional siswa. Penelitian

ini memiliki kontribusi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh oleh Joko Siswanto, Anwar Sutoyo dan Muhammad Japar teknik *experinetial learning* mampu meningkatkan kematangan emosional siswa, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan teknik *experinetial learning* diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian yang dilakukan Azmi Hanifah dan Maria Theresia (2016) “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* Siswa Melalui Konseling Individu Model *Person Centered Therapy*” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan model *person centered*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah *low esteem* siswa dapat diatasi melalui konseling individu model *person centered*. Hal ini ditujukan pada uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat *self esteem* antar individu eksperimen setelah mendapatkan treatmen dengan sebelum mendapatkan treatmen. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam penelitain yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penlitian. Metode penelitian yang dilakukan Azmi Hanifah dan Maria Theresia menggunakan penelitain eksperimen dengan teknik *one group pretest post test design*, sedangkan penelitain yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode *true experiment* dengan *pretest post test comparison group design*. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *client centered* yang diterapkan pada kelas kontrol.

Berdasarkan penelitian di atas, maka penelitian menggunakan teknik *experiential learning* diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan konseling kelompok. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Masya, Hardiyansyah dan Rohyan (2016), dalam penelitian yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok. Hasil dari analisa data penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa setelah dilakukan konseling kelompok lebih tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dilakukan konseling kelompok, yang dapat berarti bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Menurut Sukardi (2008:68) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pemberian konseling kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok, tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaan, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain.

Konseling kelompok akan dilakukan menggunakan pendekatan humanistik. Menurut Corey (2007) pendekatan humanistik merupakan pendekatan yang berfokus pada potensi yang dimiliki manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang dimiliki kemudian akan dikembangkan. Hal ini mencakup interpersonal sosial dan pengembangan diri yang memiliki tujuan untuk memperkaya ketrampilan dan membangun diri secara positif. Peran konseli dalam pendekatan ini sangat penting. Konseli akan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa perlu adanya kajian ilmiah tentang pentingnya Konseling Kelompok Humanistik dengan teknik *Experiential learning* dan *Client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, hal ini menjadi titik fokus peneliti dan merencanakan penelitian Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan teknik *Experiential learning* dan *Client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Siswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, ketika proses pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler siswa enggan untuk mengungkapkan pendapat, ide atau gagasan yang dimiliki. Siswa juga cenderung mengikuti teman-temannya dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler.
2. Beberapa siswa masih takut untuk bertanya pada guru atau temannya jika ada pelajaran yang belum dimengerti karena takut akan ditertawakan teman-temannya.
3. Siswa cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, seperti sulit mengambil keputusan tanpa saran orang lain.
4. Siswa kurang percaya diri dengan keadaan fisik mereka, misal terlalu kurus atau gemuk atau berkulit hitam. Siswa takut akan menjadi bahan ejekan teman-temannya. Siswa selalu merasa tidak nyaman dan gelisah jika bertemu teman-temannya. Hal ini beresiko terjadi isolasi sosial.

C. Pembatasan Masalah

Menghindari masalah agar tidak terlalu meluas dan menyimpang maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada masalah kepercayaan diri siswa yang rendah.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa ?
2. Apakah ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberi konseling humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.
2. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberi konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered*.

F. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus memperhitungkan manfaat dari hasil penelitian. Manfaat dari penelitian diharapkan sebagai berikut :

1. Manfaat teoristis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling disekolah, khususnya penggunaan teknik *experiential learning* dan *client centered* dalam layanan konseling kelompok humanistik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui pemberian layanan konseling kelompok pada siswa.

b. Bagi lembaga

Dapat menjadi pertimbangan untuk diterapkan dalam kegiatan bimbingan konseling pada lembaga pendidikan sebagai solusi terhadap permasalahan kurangnya rasa percaya diri siswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya.

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi untuk penelitian *experinetal learning* dan *client centered*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri.

Menurut Albert Bandura (1986) percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat berhasil melakukan aktivitas sesuai dengan harapan dan keinginannya.

Kepercayaan diri termasuk dalam kebutuhan rasa harga diri. Memperoleh kepuasan dari kebutuhan ini memungkinkan individu memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan dan penampilan menjadi lebih kompeten serta produktif dalam semua aspek kehidupan, sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan atau mengalami *lack of self-esteem* dia akan mengalami rendah diri, tidak berdaya, tidak bersemangat, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan untuk mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya (Maslow 1960, dalam Hamdali & Jaenudin, 2013)

Lauster (dalam Widyaningtyas dan Farid 2014: 238) menyatakan bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas

untuk melakukan hal-hal yang disukai, dan bertanggung jawab atas perbuatannya hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat dipahami bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin terhadap diri sendiri untuk menghadapi tantangan hidup apapun tanpa ada rasa cemas sebagai salah satu wujud kebutuhan harga diri.

2. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Percaya diri merupakan modal dasar untuk mengembangkan kemampuan dalam diri (aktualisasi diri). Seseorang yang memiliki percaya diri akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Individu yang mempunyai percaya diri adalah seseorang yang dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, serta dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri.

Ignoffo (Widyaningtyas dan Farid 2014: 239) mengungkapkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu :

- a. Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri.
- b. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki
- c. Melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dipikirkan.
- d. Berpikir positif dalam kehidupan.

- e. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan
- f. Memiliki potensi dan kemampuan.
- g. Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari oendangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan ciri-ciri percaya diri, dapat disimpulkan jika individu yang mempunyai percaya diri memiliki ciri-ciri seperti mempercayai kemampuan yang dimiliki, memiliki cara pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri dan kehidupan, memiliki potensi dan kemampuan, mampu melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dipikirkan, serta bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.

3. Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Menurut Lauster (Widyaningtyas dan Farid 2014: 239) ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa bahwa tindakan yang dilakuakn tidak kuat. Ia cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas dalam bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta merasa pesimis dalam menghadapi tantangan.

- b. Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Ia cenderung menghindari komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika harus tampil dihadapan orang banyak.
- c. Individu merasa tidak percaya terhadap dirinya dan mudah merasa gugup. Ia merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan jika individu yang mempunyai rasa percaya diri rendah memiliki ciri-ciri seperti merasa segala tindakan yang dilakukan tidak kuat, merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain, serta merasa tidak percaya terhadap dirinya dan mudah merasa gugup.

4. Aspek Percaya Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Ruwaida dkk. 2016) adalah :

- a. Optimis

Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan sehingga dengan mempunyai sikap yang optimis akan memberikan pikiran-pikiran yang positif pada dirinya.

b. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki sikap objektif memiliki kejujuran dalam hidupnya. Jadi individu akan menilai suatu hal apapun melihat dengan apa mestinya.

c. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesedian seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadai konsekuensinya. Seseorang yang bertanggung jawab juga tegas dalam mengambil keputusan dan berani mengakui kesalahan.

d. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Pemikiran rasional dan realitis dapat meningkatkan kerakter-karakter positif yang dapat mengubah cara pandang seseorang menjadi positif pula.

5. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Percaya diri tidak dapat terbentuk dengan begitu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkatan rasa kepercayaan diri seseorang. Setiap orang memiliki tingkatan rasa

percaya diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki tingkat rasa kepercayaan diri rendah dan ada pula yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi. Terbentuknya tingkat kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor yang datang dari dalam dirinya sendiri dan faktor yang datang dari luar dirinya.

Ghufron (2014: 37), percaya diri siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari konsep diri, kondisi fisik, pengalaman, pendidikan. Terbentuknya percaya diri seseorang diawali dengan adanya perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri. Pada dasarnya apabila seseorang memiliki konsep diri yang baik, maka orang tersebut memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Percaya diri seseorang berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana ia menilai, menerima atau menolak gambaran dirinya. Individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya maka ia cenderung memiliki percaya diri yang tinggi. Kondisi fisik berkorelasi sangat kuat dengan percaya diri.

Pengalaman merupakan suatu hal yang pernah dialami oleh seseorang dan dapat berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Contoh dari pengalaman itu sendiri yaitu pengalaman

masa kecil, kejadian-kejadian serta dukungan dari lingkungan rumah juga dapat mempengaruhi perkembangan percaya diri. Pendidikan merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan seseorang tergantung dan berada dalam kuasa orang yang lebih pintar. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih karena ia tau tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal terdiri dari orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Penilaian dan harapan orang tua yang diberikan akan menjadi penilaian seseorang dalam memandang dirinya, jika individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan dan jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang lain maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri. Keharmonisan serta partisipasi anak dalam aktivitas keluarga juga dapat mempengaruhi tindak percaya diri seseorang. Sekolah merupakan tempat panutan anak selain dalam keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit untuk mengembangkan percaya diri dibandingkan dengan siswa yang banyak dipuji dan mendapatkan penghargaan karena potensinya.

Selain itu dukungan teman sekelas juga mempunyai pengaruh kuat dalam perkembangan percaya diri.

Faktor eksternal teman sebaya juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat percaya diri. Pengakuan dari teman-teman akan menentukan pembentukan gambaran diri seseorang. Individu yang merasa diterima, disenangi, dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Penerimaan dari lingkungan sosial tentu saja akan membangkitkan suatu konsep diri yang kuat untuk menghadapi lingkungan sosialnya. Disisi lain, penolakan dari lingkungan akan memberikan suatu konsep diri negatif dalam diri seseorang sehingga muncul perasaan cemas dan tidak percaya diri untuk melangkah.

Berdasarkan faktor-faktor percaya diri, penulis memahami bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri konseli. Faktor tersebut digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal . faktor internal membentuk suatu pengertian siapa dan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri yang akan menjadi dasar perkembangan rasa percaya diri. Faktor eksternal terbentuk dari luar individu yang dapat meningkatkan percaya diri melalui

suatu proses, baik proses belajar, proses interaksi dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

B. Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Experiential learning*

1. Pengertian Konseling Kelompok Humanistik

Pengertian konseling kelompok menurut Sukardi (2008: 68) adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Menurut Winkel (2006: 548) konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.

Menurut Corey (2007) pendekatan humanistik merupakan pendekatan yang berfokus pada potensi yang dimiliki manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang dimiliki kemudian akan dikembangkan. Teori konseling humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Pendekatan ini mengutamakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok humanistik adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan melalui dinamika kelompok yang berfokus pada apa arti nya menjadi manusia serta menekankan pada pemahaman atas manusia.

2. Tujuan Konseling Kelompok Humanistik

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah konseli serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Prayitno (2004) menjelaskan tujuan konseling kelompok sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan Umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota konseling kelompok.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahass topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang intensif pembahasan topik-topik permasalahan akan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.

Sedangkan menurut Gerald Corey (2007:592) tujuan konseling kelompok yaitu :

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga konseli dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.
- c. Konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Tujuan mendasar konseling adalah membantu individu menemukan nilai, makna, dan tujuan dalam hidup manusia. konseling kelompok humanistik juga diarahkan untuk membantu konseli agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih, bertindak, dan kemudian membantu mereka membuat pilihan hidup

yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna.

Menurut Gerald Corey (1988:36) pendekatan humanistik bertujuan agar konseli mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik, yaitu menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, serta memikul tanggung jawab untuk memilih.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan konseling kelompok humanistik adalah untuk membantu individu agar dapat memecahkan masalahnya, membantu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik.

3. Komponen Konseling Kelompok Humanistik

Komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 39) pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana cara mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah

konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Kegiatan kelompok sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Peran kelompok tidak akan terwujud tanpa ada keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok. Konselor harus peka terhadap karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok Humanistik

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas-asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peran penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok yang bersifat sukarela tanpa ada paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, serta pemimpin kelompok akan kesulitan dalam memahami masalah anggota kelompok.

d. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan.

e. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang atau aktual. Masalah yang dialami saat ini.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok Humanistik

Proses pelaksanaan konseling kelompok humanistik dilaksanakan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap pembentukan adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, pada tahap ini akan muncul kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap pembentukan adalah: (i) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya; (ii) berdoa; (iii) menjelaskan pengertian konseling kelompok; (iv) menjelaskan tujuan konseling kelompok; (v) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok; (vi) menjelaskan asas-asas konseling kelompok; (vii) melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun rasa 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 adalah: (i) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok; (ii) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut; (iii) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

c. 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 yaitu: (i) mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; (ii) memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (iii) selingan; (iv) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, apa yang dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok yang mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (i) menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri; (ii) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing; (iii) membahas kegiatan lanjutan; (iv) pesan serta tanggapan anggota kelompok; (v) ucapan terima kasih; (vi) berdoa; (vii) perpisahan.

6. Teknik Experiential learning

Experiential learning Theory (ELT) yang dikembangkan oleh David Kolb pada tahun 1984, menekankan pada sebuah model

pembelajaran yang holistik (kognitif, afektif, konasi) dalam proses belajar. Dalam *experiential learning* pengalaman mempunyai peran utama dalam proses belajar. Dalam teori *experiential learning*, belajar merupakan proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*).

Experiential learning memfokuskan pada pengalaman yang dialami individu selama kegiatan. *Experiential learning* memberikan kesempatan kepada siswa untuk memutuskan pengalaman apa yang akan menjadi fokus mereka, keterampilan-keterampilan apa yang akan mereka kembangkan, dan bagaimana cara mereka membuat konsep dari pengalaman yang mereka alami. Hal ini berbeda dengan pendekatan belajar tradisional di mana siswa menjadi pendengar pasif dan hanya guru yang mengendalikan proses belajar tanpa melibatkan siswa.

Berdasarkan pengertian *experiential learning* diatas, dapat disimpulkan bahwa *experiential learning* adalah suatu metode belajar di mana siswa mengalami apa yang mereka pelajari yang diharapkan dapat membangun pengetahuan yang diperoleh dari perpaduan antara memahami dan mentransformasi pengalaman.

7. Tujuan Teknik Experiential learning

Baharudin dan Wahyuni (2012:165) menyatakan bahwa tujuan dari teknik *experiential learning* adalah untuk mempengaruhi siswa dengan tiga cara, yaitu

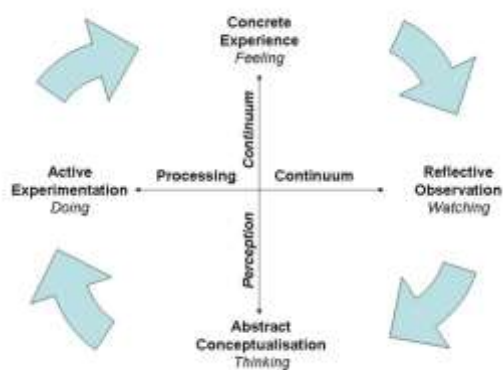
- a. Mengubah struktur kognitif siswa,
- b. Mengubah sikap siswa,
- c. Memperluas keterampilan-keterampilan siswa yang telah ada,

Ketiga cara tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi secara keseluruhan, tidak terpisah-pisah karena apabila salah satu cara tidak ada, maka kedua cara lainnya tidak akan efektif.

8. Prosedur Teknik Experiential Learning

Menurut Kolb (Moon, 2004: 114) ada empat tahapan pembelajaran dalam model *experiential learning*. Yaitu, 1) siswa memperoleh pengalaman langsung yang kongkret 2) siswa mengembangkan observasinya dan merefleksikannya 3) terbentuk generalisasi 4) diambilnya konsep yang terbentuk untuk dijadikan sebagai pegangan dalam menghadapi pengalaman baru.

Gambar 1.
Tahapan pembelajaran *Experiential learning* David Kolb



a. Tahap Pengalaman Konkret (*Concrete Experience*)

Pada tahap paling awal dalam model *Experiential learning*, siswa melibatkan diri sepenuhnya dalam pengalaman

langsung. Fasilitator akan memberikan tugas kepada siswa. Tugas yang dimaksudkan adalah aktifitas yang mendorong siswa untuk melakukan atau mengalami kegiatan yang menjadi titik fokus (kepercayaan diri). Aktifitas yang menjadi tugas dapat diambil dari pengalaman yang pernah dialami sebelumnya atau situasi yang bersifat *real problematic*, sehingga mampu membangkitkan minat siswa untuk menyelidiki lebih jauh. Inti dari tahap ini adalah merasakan (*feeling*) suatu peristiwa.

b. Tahap Pengamatan Aktif dan Reflektif (*Reflection Observation*)

Pada tahap *reflection observation*, siswa mengobservasi dan merefleksikan tugas yang telah dilakukan atau dipelajari dari berbagai segi. Keterampilan mendengarkan, memberikan perhatian atau tanggapan, menemukan perbedaan, dan menerapkan ide dan gagasan dapat membantu siswa dalam memperoleh hasil refleksi. Siswa mengamati secara seksama tugas yang sedang dilakukan dengan menggunakan panca indra (*sense*) atau perasaan (*feeling*) kemudian merefleksikan hasil yang didapat.

c. Tahap Konseptualisasi (*Abstract Conceptualisation*)

Tahap ketiga, konseptualisasi merupakan tahapan *mind-on* atau fase berfikir, dimana siswa mampu memberikan penjelasan secara sistematis terhadap suatu aktivitas dengan memikirkan hubungan sebab akibat pada pengalaman yang diperoleh setelah

melakukan observasi dan refleksi. Siswa mencoba untuk mengkonseptualisasi dari pengalaman yang telah di observasi dan memadukannya pada pengalaman baru yang diperoleh dengan pengalaman sebelumnya.

d. Tahap Eksperimentasi Aktif (*Active Experimentation*)

Tahap terakhir dari peristiwa belajar menurut Kolb adalah melakukan eksperimentasi secara aktif. Pada tahap ini siswa sudah mampu mengaplikasikan konsep-konsep dalam situasi nyata untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Pengalaman yang diperoleh siswa sebelumnya dapat diterapkan pada pengalaman baru atau situasi problematik yang baru. Melalui kegiatan ini, siswa akan melatih kemampuan berfikir kritis. Siswa mengetahui sejauh mana pemahaman yang telah dimiliki dalam memecahkan permasalahan-permasalahan yang terkait dengan pengalaman sehari-hari..

C. Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Client centered*

1. Teknik Client centered

Carl R. Rogers mengembangkan *client centered therapy* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakekatnya, *client centered therapy* adalah teknik konseling dimana yang paling berperan adalah konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah di hadapi. Hal ini memeberikan

pengertian bahwa konseli dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri (Corey 2003: 91).

Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti (1994: 300) *client centered therapy* adalah konseli diberi kesempatan mengemukakan persoalan , perasaan, dan pikiran-pikiran secara bebas. Pentingnya pengembangan potensi dan kemampuan yang telah berkembang menjadi penggerak bagi konseli untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya.

Corey (2003: 101) berpendapat manusia merupakan makhluk sosial dimana keberadaan setiap manusia ingin dihargai dan diakui serta mendapatkan penghargaan yang positif dari orang lain dan rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa paling dasar dan pokok dalam hidup manusia.

Asumsi dasar *client centered therapy* menurut Roger (1942):

- a. Individu memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri apabila ia diberikan kondisi tertentu yang mendukung.
- b. Individu memiliki potensi untuk memahami apa yang terjadi dalam hidupnya yang terkait dengan tekanan dan kecemasan yang ia rasakan
- c. Individu mempunyai potensi untuk mengatur ulang dirinya sedemikian rupa sehingga tidak hanya untuk menghilangkan

tekanan dan kecemasan yang ia rasakan, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan diri dan mencapai kebahagiaan.

2. Tujuan Teknik Client centered

Tujuan dasar *client centered therapy* adalah menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha membantu konseli untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Tujuan dasar *client centered therapy* menurut Corey (2003:96) yaitu :

a. Keterbukaan kepada pengalaman

Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal konseli, konselor memberikan perhatian terutama pada persepsi diri konseli dan persepsi terhadap dunia.

b. Kepercayaan terhadap organisme sendiri

Membantu konseli dalam membangun rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Pada tahap permulaan terapi, kepercayaan konseli terhadap diri sendiri dan terhadap putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan dirinya sendiri untuk mengarahkan hidupnya sendiri.

c. Tempat evaluasi internal

Tempat evaluasi internal berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri menyangkut masalah-masalah keberadaannya. Konseli menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat kedalam dirinya sendiri untuk membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.

d. Kesiapan untuk menjadi suatu proses

Konseli paham dan sadar bahwa pertumbuhan, berhasil dan berbahagia adalah suatu proses yang berkesinambungan.

3. Prosedur Teknik *Client centered*

Tahapan konseling berpusat pada klien, jika dilihat dari apa yang dilakukan konselor dapat dibagi menjadi dua tahap. Pertama, tahap membangun hubungan terapeutik, menciptakan kondisi fasilitatif dan hubungan substantif seperti empati, kejujuran, ketulusan, penghargaan, dan positif tanpa syarat. Kedua, tahap kelanjutan yang disesuaikan dengan efektifitas hubungan dan kebutuhan klien.

Sedangkan menurut Corey (2003: 10) jika dilihat dari segi pengalaman konseli dalam proses hubungan konseling dapat dijabarkan bahwa proses konseling dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu :

- a. Konseli datang ke konselor dalam kondisi tidak kongruensi, mengalami kecemasan, atau kondisi penyesuaian diri tidak baik.

- b. Saat konseli menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan keluar atas kesulitan-kesulitannya.
- c. Pada awal konseling, konseli menunjukkan perilaku, sikap, dan perasaannya yang kaku. Dia mengatakan permasalahan yang dialami kepada konselor secara samar-samar dan belum menyatakan pribadi yang dalam.

Konseli mulai menghilangkan sikap dan perilaku yang kaku, membuka diri terhadap pengalamannya, dan belajar untuk bersikap lebih matang dan lebih teraktualisasi, dengan jelas menghilangkan pengalaman yang dialaminya.

D. Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik

***Experiential learning* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**

Konseling kelompok humanistik adalah layanan yang membantu konseli dengan dinamika kelompok sebagai upaya pemecahan masalah yang berfokus pada arti manusia. Sifat Konseling kelompok yaitu pencegahan dan penyembuhan sehingga layanan ini sangat cocok untuk upaya pemecahan suatu masalah atau hambatan yang terjadi dalam individu melalui dinamika kelompok. Sedangkan teknik *experiential learning* adalah teknik dimana siswa memperoleh pengetahuan terkonstruksi melalui transformasi pengalaman sebagai penguat proses didalam konseling kelompok. Kepercayaan diri siswa merupakan

perbuatan pada diri sendiri sebagai karakteristik pribadi yang terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, dan rasional. Sehingga dalam layanan konseling kelompok humanistik dengan teknik *Experiential learning* akan memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan percaya diri agar siswa memiliki rasa percaya diri yang baik.

E. Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Client*

***Centered* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**

Asumsi dasar *client centered therapy* dari Rogers menegaskan bahwa : “individu memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri apabila ia diberi kondisi tertentu yang mendukung. “ dari asumsi tersebut dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan cara memberikan siswa kondisi tertentu, sehingga peserta didik bisa membimbing, mengatur, mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri. Sehingga dalam layanan konseling kelompok humanistik dengan teknik *Client centered* akan memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan percaya diri agar siswa memiliki rasa percaya diri yang baik.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Widyaningtyas dan Farid (2014) “Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerjasama Tim Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *experiential learning* terbukti berpengaruh terhadap kepercayaan

diri dan kerjasama tim remaja. Hal ini ditunjukkan pada uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen setelah mendapatkan treatment dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat treatment. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penelitian dan fokus penelitian mengenai kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang dilakukan Widyaningtyas dan Farid menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*), sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode *True Experiment* dengan desain *Pretest-Post Tes Comparison Group Design*

2. Penelitian yang dilakukan oleh Joko Siswanto, Anwar Sutoyo dan Muhammad Japar (2018) "*The use of Experiential learning-Based Group Counseling Model to Improve Students' Emotional Maturity*" penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosional siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *experiential learning*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *experiential learning* efektif untuk meningkatkan kematangan emosional siswa. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh oleh Joko Siswanto, Anwar Sutoyo dan Muhammad Japar teknik *experiential learning* mampu

meningkatkan kematangan emosional siswa, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan teknik *experinietial learning* diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Penelitian yang dilakukan Azmi Hanifah dan Maria Theresia (2016) “Mengatasi Masalah *Low Self Esteem* Siswa Melalui Konseling Individu Model *Person Centered Theraphy*” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan model *person centered*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah *low esteem* siswa dapat diatasi melalui konseling individu model *person centered*. Hal ini ditujukan pada uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat *self esteem* antar individu eksperimen setelah mendapatkan *treatmen* dengan sebelum mendapatkan *treatmen*. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam penelitain yang akan dilakukan yaitu memiliki kesamaan teknik penlitian. Metode penelitian yang dilakukan Azmi Hanifah dan Maria Theresia menggunakan penelitain eksperimen dengan teknik *one group pretest post test design*, sedangkan penelitain yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode *true experiment* dengan *pretest post test comparison group design*. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *client centered* yang diterapkan pada kelas kontrol.

4. Penelitian yang dilakukan Masya, Hardiyansyah dan Rohyan (2016), dalam penelitian yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok. Hasil dari penelitian menunjukkan peningkatan rasa percaya diri siswa yang lebih baik dari sebelumnya setelah dilakukan konseling kelompok.

G. Kerangka Pemikiran

Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan yang baik sehingga individu dapat tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Sebaliknya individu yang kurang percaya diri akan memiliki perasaan dan anggapan bahwa dirinya tidak dalam keadaan yang baik sehingga individu tidak dapat tampil atau berperilaku dengan penuh keyakinan. Akibat yang ditimbulkan dari kurang percaya diri bagi siswa yaitu dapat berdampak pada kehilangan motivasi untuk mencapai prestasi dalam belajar dan kehilangan keberanian untuk melakukan hal-hal baru karena akan selalu dibayangi perasaan tidak mampu atau tidak yakin. Hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan siswa baik dalam akademik atau non akademik. Kepercayaan diri penting untuk ditingkatkan karena dapat mempengaruhi masa depan siswa. Upaya dalam mengatasi rendahnya percaya diri siswa dalam penelitian ini menggunakan konseling kelompok

humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered*.
konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan
client centered diharapkan mampu untuk membantu siswa untuk
meningkatkan rasa percaya diri.

Konseling kelompok humanistik merupakan layanan untuk membantu siswa dengan dinamika kelompok sebagai upaya pencegahan masalah yang berfokus pada arti manusia. Sedangkan teknik *experiential learning* adalah teknik dimana siswa memperoleh pengetahuan melalui transformasi pengalaman sebagai penguat proses dalam konseling kelompok. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* akan memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan percaya diri sebab dalam proses konseling kelompok, siswa diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan kurang percaya diri. Siswa akan menceritakan pengalamannya sesuai dengan apa yang dialaminya, namun siswa belum memiliki kesadaran mengenai makna dari peristiwa tersebut. Siswa hanya dapat merasakan kejadian tersebut apa adanya, dan belum dapat memahami serta menjelaskan bagaimana kejadian tersebut dapat terjadi. Setelah siswa menceritakan pengalamannya, konselor mengarahkan siswa untuk melakukan observasi terhadap pengalaman yang dialaminya. Siswa akan mulai berupaya untuk kembali mengingat dan memikirkan pengalaman yang dialaminya. Siswa secara tidak langsung melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dialaminya, dengan mengembangkan pertanyaan-pertanyaan “bagaimana

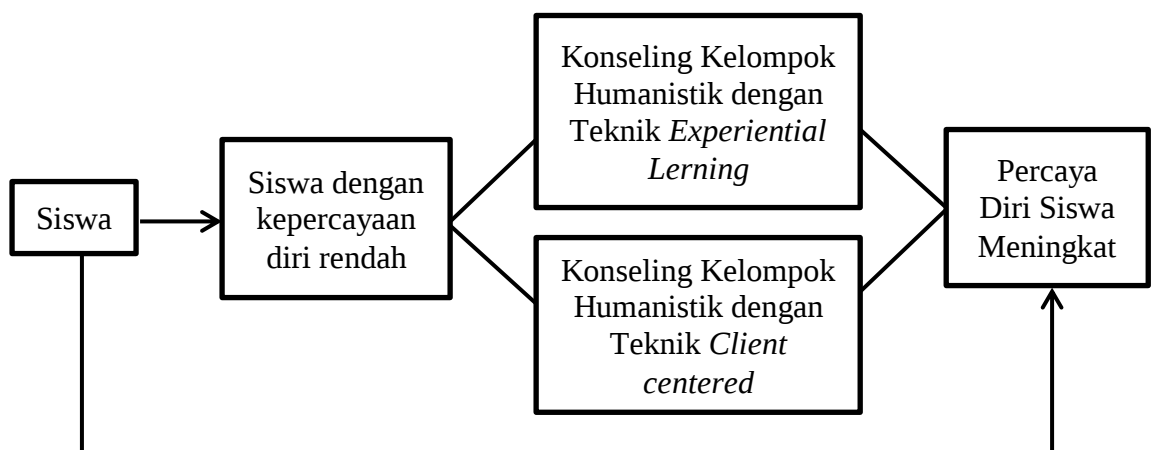
hal itu bisa terjadi ?” dan “mengapa hal itu terjadi ?”. Pemahaman siswa terhadap pengalaman yang dialaminya akan semakin berkembang. Siswa lebih mempercayai pengetahuan yang mereka temukan sendiri daripada pengetahuan yang diberikan oleh orang lain, maka setelah pemahamannya terhadap pengalaman yang dialami berkembang, siswa akan berupaya untuk membuat sebuah konsep baru melalui pemahamannya. Setelah itu siswa akan mampu untuk mengaplikasikan konsep tersebut ke dalam situasi yang nyata untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan membahas topik yang berkaitan dengan percaya diri.

Konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* memiliki asumsi dasar “individu memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan diri sendiri apabila ia diberi kondisi tertentu yang mendukung.” Dari asumsi tersebut dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan cara memberikan siswa kondisi tertentu, sehingga siswa dapat membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan membahas topik yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa. Topik yang dibahas pada konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* sama dengan topik yang dibahas pada proses konseling kelompok humanistik dengan teknik

experinetial learning, yang menjadi pembeda yaitu pada proses konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* anggota kelompok tidak membuat konsep baru melalui transformasi pengalaman, pada proses konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* anggota kelompok akan membimbing, mengatur, mengarahkan, mengendalikan diri mereka sendiri setelah diberi kondisi terkait dengan topik yang dibahas.

Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* akan memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan percaya diri agar siswa memiliki rasa percaya diri yang baik. Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada gambar berikut :

Gambar 2. Kerangka berfikir



H. Hipotesis Penelitian

1. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mertoyudan Kabupaten Magelang.
2. Terdapat perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Meroyudan Magelang Kabupaten Magelang setelah diberikan konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah *True Experiment* menggunakan metode *Pretest-Post test Comparison Group Design*. Penelitian merencanakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan pengukuran sebelum pemberian perlakuan dan pengukuran setelah pemberian perlakuan pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2, perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1
Desain penelitian *True Experiment*
Pretest-Post Test Comparison Group Design

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE ₁	X1	✓ ₁	X2
KE ₂	Y1	✓ ₂	Y2

Keterangan :

KE ₁ :	Kelompok Eksperimen 1	KE ₂ :	Kelompok Eksperimen 2
X1 :	Hasil Pretest KE ₁	Y1 :	Hasil Pretest KE ₂
X2 :	Hasil Posttest KE ₁	Y2 :	Hasil Posttest KE ₂
✓ ₁ :	KKP Humanistik teknik <i>Experiential learning</i>	✓ ₂ :	KKP Humanistik teknik <i>Client centered</i>

Langkah rencana penelitian yang pertama adalah memberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebagai data awal mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Langkah kedua yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen 1 berupa

konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan memberikan konseling kelompok dengan teknik *client centered* kepada kelompok eksperimen 2. Langkah ketiga memberikan *post test* kepada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Langkah keempat yaitu membandingkan hasil *pretest* dan *post test* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel *dependent* (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat. Variabel *dependent* (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa.
2. Variabel *independent* (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan. Variabel *independent* (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah konseling kelompok humanistik teknik *experinetial learning* dan *client centered*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Percaya diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin terhadap diri sendiri untuk menghadapi tantangan hidup apapun tanpa ada rasa cemas sebagai salah satu wujud kebutuhan. Percaya diri juga menjadi penilaian yang positif terhadap individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan, selalu semangat serta tidak merasa malu. Aspek-aspek yang meliputi percaya diri yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.
2. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta

didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan melalui dinamika kelompok yang dilaksanakan dengan memahami dan mentransformasi pengalaman. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered* adalah layanan bimbingan konseling berupa konseling kelompok dengan teknik berpusat pada konseli. Konseli diberi kebebasan untuk menemukan solusi permasalahan mereka sendiri.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Mertoyudan sebanyak 186 siswa.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi sebanyak 12 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2).

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik *random sampling*.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017: 199) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

F. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian angket digunakan untuk mengukur pemahaman rasa percaya diri siswa, yang akan menghasilkan data kuantitatif akurat, maka setiap instrument harus memiliki skala. Instrument penelitian ini menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

Tabel 2
Penilai Instrumen Angket

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Angket dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dibuat dalam bentuk *checklist*, yaitu responden hanya perlu memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang dikehendaknya.

Kisi-kisi instrument untuk mengetahui kepercayaan diri siswa yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian dan dibagi berdasarkan aspek percaya diri yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Berdasarkan konstruk tersebut, kisi-kisi alat pengumpul data selanjutnya dijabarkan dalam bentuk item-item pernyataan. Adapun kisi-kisi angket uji coba instrument percaya diri siswa dijabarkan dalam table dibawah ini dengan jumlah 50 butir pernyataan.

Table 3
Kisi-kisi Angket Percaya Diri

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Percaya diri	a. Optimis	1. Yakin pada kemampuannya	1,3,5,15	46,48,50,8	8
		2. Bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain	9,11,13	16,18,20	6
	b. Objektif	1. Bertindak sesuai kenyataan	7,17,19	10,12,14	6
		2. Tidak melihat sesuatu menurut kebenaran pribadi	21,23,25	28,30,32	6
	c. Bertanggung jawab	1. Mampu menyelesaikan tugas dengan baik	27,29,31	22,24,26	6
		2. Siap menerima konsekuensi	33,35,37	40,42,44	6
	d. Rasional dan Realistis	1. Berfikir logis	39,41,43	34,36,38	6
		2. Menganalisa sesuai dengan kenyataan	45,47,49	2,4,6	6
Jumlah					50

G. Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validasi Instrumen

Uji validasi dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 24 for Windows*. Jumlah item pernyataan dalam angket yaitu 50 item dengan jumlah responden (N) sejumlah 60 siswa (sampel *try out*). Kriteria item pernyataan

yang dinyatakan valid adalah item pernyataan dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* angket percaya diri yang terdiri dari 50 item pernyataan, diperoleh 34 item pernyataan yang valid dan 16 item pernyataan yang gugur. Hasil dari uji validasi dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 4
Uji Validasi

NO. ITEM	R_{hitung}	R_{tabel}	KET.	NO. ITEM	R_{hitung}	R_{tabel}	KET.
1	0,282	0,254	VALID	26	0,411	0,254	VALID
2	0,402	0,254	VALID	27	0,296	0,254	VALID
3	0,132	0,254	GUGUR	28	-0,044	0,254	GUGUR
4	0,231	0,254	GUGUR	29	0,398	0,254	VALID
5	0,402	0,254	VALID	30	0,272	0,254	VALID
6	0,338	0,254	VALID	31	0,465	0,254	VALID
7	0,292	0,254	VALID	32	0,456	0,254	VALID
8	0,211	0,254	GUGUR	33	0,333	0,254	VALID
9	0,334	0,254	VALID	34	0,236	0,254	GUGUR
10	0,451	0,254	VALID	35	-0,220	0,254	GUGUR
11	0,218	0,254	GUGUR	36	0,299	0,254	VALID
12	0,343	0,254	VALID	37	0,285	0,254	VALID
13	0,031	0,254	GUGUR	38	0,331	0,254	VALID
14	0,524	0,254	VALID	39	-0,006	0,254	GUGUR
15	0,234	0,254	GUGUR	40	0,416	0,254	VALID
16	0,584	0,254	VALID	41	0,466	0,254	VALID
17	0,420	0,254	VALID	42	0,439	0,254	VALID
18	0,326	0,254	VALID	43	0,284	0,254	VALID
19	0,260	0,254	VALID	44	0,256	0,254	VALID
20	0,244	0,254	GUGUR	45	0,258	0,254	VALID
21	-0,311	0,254	GUGUR	46	0,522	0,254	VALID
22	0,233	0,254	GUGUR	47	0,236	0,254	GUGUR
23	0,133	0,254	GUGUR	48	0,605	0,254	VALID
24	0,498	0,254	VALID	49	0,130	0,254	GUGUR
25	0,355	0,254	VALID	50	0,543	0,254	VALID

Berdasarkan hasil *try out* tersebut, diperoleh daftar item pernyataan percaya diri yang valid, sebagai berikut:

Tabel 5
Daftar item valid angket percaya diri

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Percaya diri	a. Optimis	1. Yakin pada kemampuannya	1,3	32,33,34	5
		2. Bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain	6	10,12	3
	b. Objektif	1. Bertindak sesuai kenyataan	5,11,13	7,8,9	6
		2. Tidak melihat sesuatu menurut kebenaran pribadi	15	19,21	3
	c. Bertanggung jawab	1. Mampu menyelesaikan tugas dengan baik	17,18,20	14,16	5
		2. Siap menerima konsekuensi	22,24	26,28,30	5
	d. Rasional dan Realistis	1. Berfikir logis	29,27	23,25	4
		2. Menganalisa sesuai dengan kenyataan	31	2,4	3
Jumlah					34

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS 24 for Windows*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 60 siswa. Berdasarkan

hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 24 for Windows*, diperoleh koefisien 0,787 sehingga koefisien *alpha* pada variabel percaya diri lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 6
Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.787	50

H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir penelitian.

1. Tahap persiapan penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan antara lain:

- a. Melaksanakan penelitian pendahuluan. (observasi dan wawancara)
- b. Merumuskan masalah dari hasil penelitian pendahuluan.
- c. Menetapkan cara penyelesaian masalah
- d. Menentukan sampel penelitian (kelas eksperimen dan kelas kontrol).
- e. Menetapkan pokok bahasan yang akan digunakan dalam penelitian.
- f. Membuat perangkat penelitian
- g. Membuat kisi-kisi instrumen penelitian.
- h. Membuat instrumen penelitian berupa angket.

- i. Melakukan uji instrument (Uji oleh Ahli, Praktisi, Keterbacaan.
- j. Melakukan uji coba angket respon siswa.
- k. Menganalisis item-item instrumen dengan cara menguji validitas dan reliabilitas instrumen

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian meliputi:

- a. Memberikan *pretest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- b. Melaksanakan perlakuan pada kelas eksperimen dengan konseling kelompok humanistik teknik *experinetial learning*.
- c. Melaksanakan konseling kelompok di kelas kontrol dengan konseling kelompok humanistik teknik *client centered*.
- d. Memberikan *post test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelas eksperimen setelah diberi konseling kelompok humanistik teknik *experinetial learning* dan tingkat kepercayaan diri siswa kelas kontrol dengan konseling kelompok humanistik teknik *client centered*.

3. Tahap Akhir Penelitian

Tahap akhir penelitian meliputi:

- a. Melakukan analisis dan pengolahan data hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- b. Menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah di dalam penelitian.

- c. Menyusun laporan penelitian.

I. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan Anova (*Analysis of variance*). Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 24 for Windows. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *probabilitas* (signifikan) jika *probabilitas* $> 0,05$, maka H_0 diterima, sedangkan jika *probabilitas* $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian juga menunjukan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberi konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered*. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* lebih berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan teknik *client centered*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan kepercayaan diri siswa, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* sebagai upaya terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetial learning* dan *client centered* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam

pelaksanaannya masih terdapat hal yang harus diperhatikan, khususnya bagi penulis yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, secara teknik siswa kurang mau untuk terbuka pada orang yang baru dikenalnya terlebih siswa yang kurang percaya diri. Oleh sebab itu penulis menyarankan bagi peneliti untuk memberikan waktu pada siswa agar lebih mengenal satu sama lain dan dapat lebih terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, H & Wahyuni. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran* Ed. Revisi. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Bandura. A. 1988. *Percieved Self Efficacy: Exercise of Control through Self Belief*. Annual series of European Research in Behavior Therapy. 2. 27-59.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT ERESCO
- , 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Revika Aditama
- , 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Revika Aditama
- De Angelis, B. 2003. *Confidence Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : Grammedia Pustaka Utama.
- Gufron, M Nur & Rismawati, Rini S. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Media
- Hamdbli, A.,& Jaenudin, U. 2013. *Psikologi Kepribadian Lanjutan: Studi atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian*. Bandung : Pustaka Setia
- Hanifah, A dan Theresia, M. 2016. *Mengatasi Masalah Low Esteem Siswa Melalui Konseling Individu Model Person Centered Therapy*. Indonesia *Journal of Gudance and Counseling: Theory and Application*. 3 (III). Hlm. 43-47
- Kolb, David A.. 1984. *Experinetial learning*. New Jesrsey: Prentice Hall. Inc,Englewood Cliffs.
- Lauster, P. 2004. *Tes Kepribadian*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Masya, Hardiyansyah dan Rohyan. 2016. *Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya Diri*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 3 (III). Hlm. 317-330
- Moon, A. Jennifer. 2004. *A Handbook of Reflective and Experinetial learning: Theory and Practice*. London. Routledgefalmer
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang : Universitas Padang

- Prayitno dan Amti, Erman. 1994. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Depdikbud
- , 1995. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ruwaida, A., Lilik, S., & Dewi, R. 2006. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Menopause*. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. 8. 76-97.
- Siswanto, Joko., Sutoyo, Anwar., & Muhammad, Japar. 2018. *The Use of Experiential learning-Based Group Counseling Model to Improve Students' Emotional Maturity*. Jurnal Bimbingan Konseling. 7. Hlm. 75-80
- Sugiyono. 2015. *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Widyaningtyas, D. & Farid, M.. 2014. *Pengaruh Experiential learning terhadap Kepercayaan Diri dan Kerjasama Tim Remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia. 3 (III). Hlm. 237-246.
- WS, Winkel & Hastuti. 2006. "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan." Yogyakarta : Media Abadi.