

**EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SISWA**

(Penelitian Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tembarak Temanggung)

**SKRIPSI**



Oleh:

Rahayu Sulistyaningsih  
13.0301.0024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SISWA**

(Penelitian Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tembarak Temanggung)

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung)

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PERSETUJUAN**

**SKRIPSI BERJUDUL**

**EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri I Tembarak, Temanggung)

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



Pembimbing I

Dr. Riana Mashar, M.Si, Psi.  
NIP. 037408185

Magelang, 8 Februari 2018  
Pembimbing II

Nofi Nur Yuhanita M.Psi.  
NIK. 108706056

## PENGESAHAN

### EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

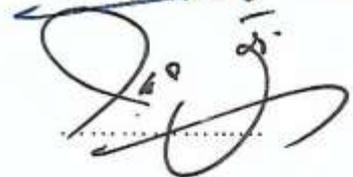
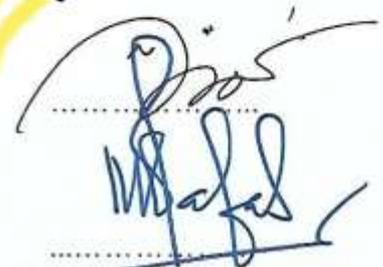
Oleh:  
Rahayu Sulistyaningsih  
13.0301.0024

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 : Jum`at  
Tanggal : 23 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi:

1. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi (Ketua/  
Anggota)
2. Nofi Nur Yuhanita M.Psi (Sekretaris/  
Anggota)
3. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Anggota)
4. Dra. Indiati, M.Pd. (Anggota)



Mengesahkan,  
Pj. Dekan



Nuryanto, ST., M.Kom  
NIK. 987008138

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Rahayu Sulistyaningsih**  
N.P.M : 13.0301.0024  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuam  
Judul Skripsi : Efektifitas Teknik Metafora dalam Layanan  
Konseling Kelompok untuk Meningkatkan  
Percaya Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi ini yang saya buat merupakan hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

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

Magelang, 8 Februari 2018  
Yang Menyatakan



Rahayu Sulistyaningsih  
NPM. 13.0301.0024

## **MOTTO**

” If you want success, but you avoid the effort to achieve success by reason of  
fear of failure, then your fear is fear to be successful”

(Edgar Henry Schein)

## PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta (Sugiyanto dan Suparsih), atas doa, kasih sayang dan dukungan yang selalu tercurahkan untuk saya.
2. Keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat, saudara-saudaraku (Serka Eko Sulistyanto, Sertu Arif Wahyu Widiyanto, Fajar Septiyanto, A.Md.Kes) yang selalu membuatku semangat.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

# **EFEKTIFITAS TEKNIK METAFORA DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA**

(Penelitian Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung)

Rahayu Sulistyaningsih

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *teknik metafora* dalam *konseling kelompok* untuk meningkatkan *percaya diri siswa*, penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen *pre test – post test one group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling* yaitu 13 siswa yang mengalami rasa percaya diri yang rendah, sedang, maupun tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri. Analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan *uji wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program SPSS versi 23.00 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik metafora efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor *post test* yang signifikan lebih tinggi dibanding dengan skor *pre test* sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik metafora. Peningkatan skor tertinggi adalah 84 atau sekitar 78,50%, rata-rata peningkatan skor sebesar 33 atau sekitar 25,93% dan skor terendah sebesar 5 atau sekitar 28,59% selain itu peningkatan rasa percaya diri siswa ditandai dengan perbedaan salah satu aspek dan indikator kepercayaan diri salah satunya adalah siswa yang merasa minder dan kurang percaya diri sekarang lebih berani dan mencoba hal yang baru dan rasa percaya diri siswa meningkat.

***Kata Kunci: Teknik Metafora, Konseling Kelompok, Percaya Diri***

# **THE EFFECTIVENESS OF METAPHOR TECHNIQUE IN GROUP COUNSELLING SERVICE TO IMPROVE THE STUDENTS' SELF-CONFIDENCE**

(A Research on the Seventh Graders' Self-confidence of State Junior High School  
1 Tembarak, Temanggung)

Rahayu Sulistyarningsih

## **ABSTRACT**

The aim of this research is to find out the effectiveness of metaphor technique in group counseling to improve the students' self-confidence. It was a research on the seventh graders' self-confidence of State Junior High School 1 Tembarak, Temanggung.

The research is an experimental research of pre-test and post-test of one group design. The subject of the research was chosen by purposive sampling with 13 students of low, average, and high level of self-confidence. The data was analyzed by statistic, non-parametric, with Wilcoxon-signed rank test, with SPSS program 23.00 version for windows.

The results indicated that group counseling with metaphor technique was effective to improve the students' self-confidence. It was proven by the difference of post-test score improvement which was higher than the pre-test score. The highest score was 84 or about 78.50%. The average score was 33 or about 25.93%, and the lowest score was 5 or about 28.59%. Besides, the students' self-confidence improvement was signed by the difference of the students' self-confidence aspects and indicators. One of them was the students' bravery to try a new thing confidently.

**Keyword:** *Metaphor Technique, Group Counselling, Self-Confidence*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan semesta alam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Teknik Metafora dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”. Skripsi ini penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Nuryanto, ST., M.Kom, Pj. Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, KaProdi BK FKIP UMMagelang.
4. Dr.Riana Mashar, M.Si, Psi dan Nofi Nur Yuhanita M.Psi. Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Drs. Nur Aminoto, M.Si Kepala sekolah SMP N 1 Tembarak yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian
6. Wahidah Friasari, S.Pd Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Tembarak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian
7. Sahabat dan teman teman mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2013 yang memberikan warna kehidupan selama studi
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas saran, motivasi dan bantuannya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang,, 8 Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS .....	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.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Percaya Diri.....	11
1. Pengertian Percaya diri .....	11
2. Aspek-Aspek Percaya Diri .....	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	16
4. Ciri-Ciri Percaya Diri .....	19
5. Ciri-Ciri Tidak Percaya Diri .....	20
6. Upaya Untuk Mengatasi Tidak Percaya Diri.....	22
B. Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora .....	23
1. Konseling Kelompok .....	23
a. Pengertian Konseling Kelompok .....	23
b. Tujuan Konseling Kelompok .....	24
c. Asas-Adas Konseling Kelompok .....	26
d. Tahap-Tahap Dalam Konseling Kelompok .....	30
e. Manfaat Konseling Kelompok .....	33
f. Kelebihan Konseling Kelompok .....	34
2. teknik metafora .....	36
a. Pengertian Teknik Metafora.....	36
b. Ciri-Ciri Teknik Metafora .....	38
c. Tujuan Teknik Metafora.....	39

d. Manfaat Penggunaan Teknik Metafora.....	41
e. Langkah-Langkah Teknik Metafora.....	46
f. Tahapan Teknikmetafora Dalam Konseling .....	47
C. Efektifitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling	
Kelompok Untuk Meningkatkan percaya Diri Siswa .....	48
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	50
D. Kerangka Berfikir .....	53
E. Hipotesis .....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
B. Devinisi Oprasional Variabel .....	56
C. Subyek Penelitian .....	58
D. Desain Penelitian .....	59
E. Metode Pengumpulan Data.....	60
F. Prosedur Penelitian .....	61
G. Teknik Analisis Data Penelitian.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	75
A. Hasil Penelitian.....	75
B. Analisis Deskriptif .....	83
C. Uji Hipotesis .....	83
D. Pembahasan.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran .....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN .....	95

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Sampel Penelitian.....	58
Tabel 2 One Group Pre-Test Dan Post-Test Design Dengan Satu Perlakuan.....	60
Tabel 3 Penilaian Skor Percaya Diri .....	61
Tabel 4 Kisi-Kisi Skala Percaya Diri .....	63
Tabel 5 Struktur Modul Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa .....	65
Tabel 6 Kisi-Kisi Modul Konseling Kelompok Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa .....	68
Tabel 7 Kategori Skor Percaya Diri .....	75
Tabel 8 Daftar Sampel Dan Hasil Pre Test .....	76
Tabel 9 Hasil Skor Post Test.....	81
Tabel 10 Statistik Deskriptif Bariabel Penelitian.....	83
Tabel 11 Wilcoxon Signed Rank Test.....	84
Tabel 12 Tes Statistik .....	85
Tabel 13 Peningkatan Skor Pre Test Dan Postest.....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir .....	54
Gambar 2 Grafik Hasil Pre Test .....	76
Gambar 3 Grafik Hasil Post Test .....	82
Gambar 4 Grafik Peningkatan Pre Test Dan Post Test .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dan Surat Keterangan Penelitian .....	96
Lampiran 2 Kisi-Kisi Skala Percaya Diri.....	99
Lampiran 3 Hasil Try Out Skala Percaya Diri .....	101
Lampiran 4 Hasil Uji Validasi Dan Reliabilitas Instrumen .....	107
Lampiran 5 Daftar Item Skala Valid .....	117
Lampiran 6 Skala Percaya Diri.....	119
Lampiran 7 Data Pre Test Skala Percaya Diri.....	123
Lampiran 8 Modul Efektifitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa .....	126
Lampiran 9 Laporan Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora .....	199
Lampiran 10 Lembar Hasil Evaluasi.....	219
Lampiran 11 Lembar Observasi Siswa .....	238
Lampiran 12 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora .....	256
Lampiran 13 Data Post Test Skala Percaya Diri .....	258
Lampiran 14 Hasil Analisis Non Parametrik Uji Wilcoxon .....	261
Lampiran 15 Infrom Konseling Kelompok Teknik Metafora .....	263
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok .....	266

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang paling penting yang dilakukan secara sadar, terencana, terpola, dan dapat dievaluasi yang dilakukan oleh pendidik untuk menumbuhkan potensi yang ada di dalam peserta didik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan di mana pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat. pendidikan dalam undang-undang tersebut bertujuan untuk membantu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

Tercapainya tujuan pendidikan untuk membantu peserta didik mengenali dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Perkembangan potensi tidak hanya ditujukan untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk masyarakat, karena pada dasarnya manusia memiliki potensi unik dan beragam. Hanya saja manusia tidak menyadari keunikan dan keberagaman potensi mereka. Dalam mengembangkan potensi manusia cenderung untuk meniru orang lain dan kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya terbukti terdapat tiga kecenderungan yang dialami manusia dalam hidupnya. Sarastika (2014:125) tiga kecenderungan yang dialami manusia dalam hidupnya adalah pertama

kecenderungan untuk meniru, baik sikap, perilaku, gaya hidup, dan kepribadian yang lain, kedua kecenderungan untuk memilih, dan yang ketiga kecenderungan untuk berkreasi. Apabila kecenderungan yang pertama yaitu kecenderungan meniru lebih mendominasi dalam hidup manusia maka akan muncul sikap kagum ketika melihat orang lain dan menganggap orang lain tersebut lebih baik dari pada dirinya sendiri.

Apabila kecenderungan ini melewati batas maka akan mendorong seseorang untuk meniru orang lain, itu sama halnya mengubur hidup-hidup yang dimiliki dan membunuh potensi yang dimiliki. Oleh sebab itu, mereka akan berlawanan dengan arah dirinya, arah tujuan hidupnya, dan arah di mana ia harus melangkah. Mereka tidak ingin menjadi dirinya sendiri karena disebabkan oleh keinginan untuk mendapatkan pujian dari orang lain dan ingin menjadi terkenal dimata masyarakat dengan mempunyai kecenderungan meniru tersebut. Ia lupa bahwa apa yang dilakukan akan merugikan dirinya dengan menyimpan potensi dan karakter yang unik sebagai identitas dirinya sendiri.

Siswa perlu memiliki identitas diri, hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin dan kreatif agar siswa dapat bersaing di era globalisasi sekarang ini. Anggelis (dalam Septiyono, 2013) menyatakan percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan kebutuhan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu. Menurut

Hakim (dalam Septiyono, 2013) percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan terhadap dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri, (Nugroho, dalam Septiyono, 2013). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap dan keyakinan seseorang yang berawal dari tekat pada diri sendiri sebagai modal dasar seorang manusia sehingga dapat menghadapi tantangan hidup dan menerima kemampuan dirinya dengan apa adanya baik secara positif maupun negatif dalam memenuhi berbagai kebutuhan yang bertujuan untuk kebahagiaan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 1 Tembarak yang telah dilaksanakan, diperoleh informasi bahwa masih banyaknya siswa yang memiliki perilaku kurang percaya diri. Bentuk dari perilaku tersebut seperti merasa kurang percaya diri dalam melakukan kegiatan seperti tidak mau atau segan untuk menyebutkan hasil yang dikerjakan karena merasa jawabanya salah, merasa grogi ketika berada di depan kelas, dan bahkan tidak mau jika berada di depan kelas, dan mereka merasa kurang nyaman berada di depan ketika semua orang menatap dirinya.

Siswa yang memiliki percaya diri rendah akan menghambat dirinya untuk mengembangkan kemampuan serta potensi yang ada pada dirinya

sendiri sehingga dari masalah tersebut siswa diharapkan dapat meningkatkan percaya diri mereka. Penelitian yang dilakukan Asri, dkk (2014) di SMP Negeri 2 Singaraja menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dalam belajar pada anak dapat diatasi menggunakan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement*. Hal tersebut dapat dilihat bahwa konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar serta terdapat perbedaan dengan taraf signifikansi 5 % dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperkuat dengan hasil observasi pada saat pelaksanaan treatment tampak terjadi perubahan tingkah laku siswa ke arah yang lebih positif. Perubahan terjadi pada tingkah laku siswa, siswa mulai menunjukkan sikap-sikap percaya diri. Penelitian lain dilakukan oleh Fiorentika, dkk (2016) di SMP Negeri 2 Malang yang menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal tersebut dapat dilihat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, siswa diberikan *pretest-postest* untuk mengukur keefektifan teknik yang diberikan. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Pentingnya percaya diri pada siswa dijadikan salah satu tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa tersebut. Adanya penelitian ini diharapkan agar percaya diri siswa

meningkat serta siswa tidak akan merasa takut, grogi ataupun kurang nyaman ketika berada pada situasi semua menatap dirinya. Kendati demikian, pada kenyataannya tidak mudah dalam mencapai tujuan tersebut, namun hal tersebut harus segera ditangani dengan seksama. Dalam meningkatkan percaya diri siswa penulis dalam penelitian menggunakan konseling kelompok dengan teknik metafora.

Juntika Nurihsan (M. Edi Kurnanto, 2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut konseling kelompok (Thohirin,2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor sebagai pemimpin kelompok untuk berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Dalam

meningkatkan percaya diri siswa penulis dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik metafora.

Metafora adalah kata kiasan yang mengandung perbandingan yang implisit: kata kiasan ini mengungkap suatu hal dalam pengertian suatu hal lain menurut Meier (dalam Geldard Kathryn, 2011:267). Selain membuat penjelasan mengenai sejumlah aspek, situasi, dan proses dalam kehidupan konseli, metafora dapat memberikan sebuah penjelasan alternatif. Metafora menggunakan sebuah gambaran alternatif dan isinya untuk mempresentasikan gambaran kehidupan yang sesungguhnya secara simbolis. Dalam menggunakan metafora, terdapat asumsi mendasar bahwa jika sebagian aspek dari metafora tersebut berkesuaian dengan kenyataan, sebagian aspek lainnya juga akan berkesuaian. Asumsi ini dapat menjadi sangat bermanfaat dalam membuat konselor mampu memanfaatkan metafora dalam menanggapi konseli untuk mengeksplorasi persepsi konseli atas situasi mereka yang sesungguhnya secara lebih menyeluruh.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatur (2015) membuktikan bahwa terdapat beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yang pertama konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora lebih efektif untuk meningkatkan harga diri siswa dari pada konseling realitas tanpa teknik metafora, yang kedua konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora sama-sama efektif dengan konseling realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa, yang ketiga dengan demikian penggunaan metafora sebagai teknik dalam konseling realitas

dapat meningkatkan efisiensi konseling tersebut dalam meningkatkan harga diri siswa. Penelitian lain dilakukan oleh Mashar, dkk (2017) membuktikan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan teknik metafora efektif dalam meningkatkan tanggung jawab pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud mengkaji tentang percaya diri siswa yang terjadi di SMP Negeri 1 Tembarak dengan menerapkan teknik metafora dalam konseling kelompok, hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis. Berdasarkan hal tersebut maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul efektifitas teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu meningkatkan percaya diri siswa yang dapat di identifikasikan sebagai :

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
3. Kesulitan dalam menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi gugup dan terkadang bicara gagap.
4. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.
5. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.

6. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
7. Mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, pernah mengalami trauma.
8. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “konseling kelompok dengan teknik metafora untuk percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Tembarak Temanggung khususnya kelas VII F”. Percaya diri siswa dipilih karena kurang percaya diri siswa akan menimbulkan berbagai hal negatif terhadap dirinya sendiri. Seperti tidak mau mencoba hal-hal baru, merasa tidak disukai dan tidak diinginkan, mudah menyerah dan putus asa, cenderung menyalahkan orang lain, mudah frustrasi, meremehkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, yang berdampak pada kesulitan dalam mengenali potensi dirinya.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “apakah teknik metafora melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik metafora dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan percaya diri pada siswa.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

#### 1. Manfaat teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya penggunaan teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa yang mengalami kurangnya percaya diri sehingga dapat meningkatkan percaya diri mereka dengan baik.

##### b. Manfaat bagi peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam penulisan karya ilmiah.

c. Manfaat bagi guru

Memberikan masukan kepada guru tentang salah satu cara mengatasi rendahnya percaya diri pada siswa adalah dengan menggunakan teknik metafora dalam layanan bimbingan dan konseling.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Percaya diri**

##### 1. Pengertian Percaya diri

Percaya diri (*confident*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Percaya diri merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil, agar termotivasi seseorang harus percaya diri. Seseorang yang mendapatkan ketenangan dari rasa percaya dirinya diharapkan dapat mengembangkan potensinya dengan maksimal. Percaya diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri, keyakinan itu meliputi keyakinan terhadap kemampuan, potensi, keyakinan terhadap pribadinya dan yakin terhadap hidupnya dan mampu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat dimanfaatkan secara tepat.

Menurut Tantaway (dalam Asri, dkk, 2014) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk membuat atau melakukan sesuatu tindakan. Dengan demikian keyakinan kuat akan menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki. Kumara (Gufon & Risnawati, 2014:24) menyatakan bahwa percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan keyakinan pada diri sendiri di harapkan dapat meningkatkan percaya diri pada anak. Menurut Indari (2008:13) percaya diri adalah

sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya, individu merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Mengetahui betapa pentingnya percaya diri dalam mencapai tujuan tertentu yang diinginkan maka sudah semestinya percaya diri dapat perhatian yang lebih. Clark (dalam Asri, dkk, 2014) mengemukakan pandanganya bahwa percaya diri dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, memberi dorongan melalui tindakan, meluangkan waktu sejenak untuk kebersamaan, mengekspresikan kasih sayang melalui kata-kata dan seni, serta menciptakan peristiwa-peristiwa istimewa. Selain itu Lindenfield (dalam Asri, dkk, 2014) juga mengungkapkan percaya diri, yakni cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumberdaya, dukungan, upah dan hadiah. Jelaslah bahwa dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman, dan dukungan dalam kehidupannya.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa percaya diri adalah kondisi mental dan psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat yang menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki, sebuah ciri kepribadian yang yakin

terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif individu baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya, selain itu percaya diri juga dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, serta memberi dorongan melalui kata-kata maupun seni, dan dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupannya.

## 2. Aspek-Aspek Percaya Diri

Percaya diri salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang. Ada beberapa aspek-aspek rasa percaya diri. Individu yang memiliki rasa percaya diri positif menurut Lauster (Ghufroon & Risnawati, 2014:35) adalah:

- a. Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang keyakinan kemampuan dirinya mencakup segala potensi. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

- c. Objektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Percaya diri mempunyai peranan yang sangat penting untuk dapat meraih kesuksesan. Menurut Guilford (dalam Septiyono, 2013) bahwa ciri-ciri percaya diri dapat dinilai melalui tiga aspek, yaitu:

- a. Kemampuan pribadi

Maksud dari kemampuan pribadi jika seseorang merasa kuat (memenuhi syarat, memadahi, sama harkatnya) terhadap yang ia lakukan (merasa ia dapat melakukan segala sesuatu yang ingin ia lakukan)

- b. Interaksi social

Interaksi sosial disini dapat diterima oleh kelompoknya (merasa kelompok atau orang lain menunjuknya)

- c. Konsep diri

Konsep diri disini yaitu seseorang percaya sekali pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap, tidak gugup jika

melakukan atau mengatakan sesuatu yang ternyata hal itu adalah salah.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa aspek-aspek percaya diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, memandang sesuatu secara objektif, bertanggung jawab, berfikir secara rasional. Selain itu aspek percaya diri yang lain seperti kemampuan pribadi dimana pribadi percaya akan dirinya sendiri dan merasa bisa melakukan segala sesuatu yang diinginkan, interaksi sosial dimana merasa diterima pada suatu kelompok dan merasa diinginkan oleh kelompok tersebut, serta konsep diri dimana seseorang memiliki ketenangan sikap, dapat mengontrol diri dan tidak merasa gugup ketika melakukan sesuatu.

Aspek-aspek percaya diri yang akan dikembangkan menjadi indikator seperti yakin terhadap diri sendiri, yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu menghadapi setiap tantangan yang ada, tidak mudah menyerah dan putus asa, memandang permasalahan dengan cara positif sesuai dengan kebenaran yang ada, dapat menerima secara terbuka pendapat orang lain, mampu mengerjakan tugas dengan baik, mampu berani mengambil resiko, berfikir sebelum bertindak, dan mampu berfikir secara logis. Dalam indikator tersebut dapat dijadikan landasan dalam pembuatan kisi-kisi dalam angket percaya diri.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Percaya diri tidak terbentuk begitu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya percaya diri. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang. Setiap orang memiliki tingkat percaya diri masing-masing yang berbeda, ada yang memiliki percaya diri tinggi dan ada pula yang memiliki percaya diri rendah. Santrock (2003: 336-339) Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri ada dua yaitu yang pertama faktor internal dan faktor eksternal antara lain:

#### a. Faktor internal

Faktor internal terdiri dari konsep diri, kondisi fisik, pengalaman, pendidikan. Terbentuknya percaya diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap sesuatu yang sangat spesifik dari diri kita, pada dasarnya apabila seseorang sudah memiliki konsep diri yang baik, maka orang tersebut juga akan 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 cenderung memiliki percaya diri yang tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi fisik berkorelasi sangat kuat dengan percaya diri.

Pengalaman merupakan suatu hal yang pernah dialami oleh seorang individu dan dapat berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Contoh dari pengalaman itu sendiri yaitu pengalaman masa kecil, kejadian-kejadian masa kecil serta dukungan dari lingkungan rumah juga dapat mempengaruhi perkembangan percaya diri. Menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada masa lampau, seorang remaja akan terus mencoba mengevaluasi diri mereka sehingga terjadi persetujuan dalam diri mereka dan bisa meningkatkan rasa percaya diri. Selain konsep diri, kondisi fisik seseorang, serta pengalaman yang dimiliki individu yang mempengaruhi percaya diri seseorang dalam faktor internal ini yaitu pendidikan dimana tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dalam kuasa orang lain yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat percaya diri yang lebih karena mereka tau tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal terdiri dari orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Penilaian dan harapan yang orang tua yang diberikan akan menjadi penilaian individu 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 mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang. Sekolah merupakan tempat panutan anak selain dalam keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit mengembangkan percaya diri dibandingkan siswa yang banyak dipuji dan mendapatkan penghargaan karena potensinya, selain itu dukungan teman sekelas juga mempengaruhi kuat terhadap perkembangan percaya diri remaja.

Percaya diri dalam faktor eksternal teman sebaya juga termasuk peranan penting dalam mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang dimana pengakuan dari teman-teman akan menentukan pembantuan 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 sosial akan memberikan suatu konsep diri yang negatif dalam diri individu sehingga muncul perasaan cemas dan tidak percaya diri untuk melangkah.

Berdasarkan faktor percaya diri penulis memahami bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi percaya diri konseli. Faktor tersebut digolongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal membentuk pengertian siapa dan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri serta menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya yang akan menjadi dasar bagi perkembangan rasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan sesuatu, untuk mendapatkan keberhasilan dan terwujudnya cita-cita. Faktor eksternal terbentuk dari luar individu yang dapat meningkatkan percaya diri dengan melalui suatu proses, baik itu proses belajar, proses interaksi dalam keluarga, sekolah maupun dalam masyarakat.

#### 4. Ciri-Ciri 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 dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri.

Fatimah (2008:149) mengemukakan beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yaitu percaya diri akan kemampuan atau kompetensi diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan,

penerimaan ataupun hormat dari orang lain, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok karena individu yang memiliki rasa percaya diri tidak akan menjadi orang lain agar diterima, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri, memiliki pengendalian diri yang baik (tidak mood dan emosi stabil), memiliki *Internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain), mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya, dan juga memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Dapat dilihat dari ciri-ciri percaya diri individu akan mempercayai kemampuan yang dimiliki, menunjukkan sikap dimana diri dapat diterima oleh orang lain, dapat menghadapi penolakan, memiliki pengendalian diri yang bagus, memandang kegagalan menjadi pacuan dalam keberhasilan dan tidak memiliki ketergantungan kepada orang lain, serta berfikir positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

##### 5. Ciri-Ciri Tidak Percaya Diri

Setiap individu memiliki ciri khas dan karakteristik yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya, dari perbedaan

tersebut dapat diketahui bahwa tidak semua individu memiliki percaya diri.

Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Manifestasi keadaan ini antara lain individu cemas dalam menghadapi gagasannya dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Hakim (2005:8-9) menyatakan individu yang kurang percaya diri yaitu individu yang kurang memiliki percaya diri adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi, kesulitan dalam menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi gugup dan terkadang bicara gagap, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik, kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu, sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, pernah mengalami trauma, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Dapat dilihat dari ciri-ciri kurangnya percaya diri tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri tidak percaya diri merupakan individu yang sering kali memiliki kecemasan dan sulit dalam

tingkatan tertentu, merasa memiliki kekurangan dalam berbagai segi, merasa bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan apapun, penyendiri, sulit mengungkapkan apa yang dipikirkan, sering berfikir negatif terhadap dirinya sendiri.

#### 6. Upaya Untuk Mengatasi Tidak Percaya Diri

Santrock (2003), menyebutkan bahwa terdapat 4 cara untuk meningkatkan percaya diri yaitu mengidentifikasi penyebab dari rendahnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang paling penting untuk memperbaiki percaya diri. Apabila memiliki rasa minder akibat perubahan fisiknya, maka mencoba untuk mensyukuri segala karunia Tuhan adalah hal yang tepat untuk dilakukan, kemudian lebih fokus pada memaksimalkan kelebihan yang ada dalam diri sendiri. Mendapatkan dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dengan orang lain, persetujuan dengan teman sebaya menjadi semakin penting, dan juga dukungan dari orang dewasa menjadi faktor paling berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Prestasi dapat memperbaiki tingkat percaya diri, memaksimalkan prestasi dapat menumpuk rasa percaya diri karena hal tersebut membanggakan diri sendiri.

Percaya diri dapat juga meningkat ketika menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan menghindarinya. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi percaya diri diperlukan keyakinan dan dapat mengidentifikasi keadaan yang

dialami diri sendiri, mendapat dukungan dari orang lain baik teman sebaya maupun orang dewasa, meningkatkan prestasi serta memaksimalkan prestasi sehingga dapat membaggakan diri sendiri sehingga percaya diri akan meningkat dengan sendirinya, kemudian percaya diri dapat meningkat ketika sedang menghadapi masalah maka akan mengatasi

## **B. Konseling kelompok dengan teknik metafora**

### **1. Konseling Kelompok**

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

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutic yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubung dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi konseli dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi fungsi kepribadian. Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah (Latipun, 2001:151).

Juntika Nurihsan (M. Edi Kurnanto, 2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut konseling kelompok

(Thohirin,2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor sebagai pemimpin kelompok untuk berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Thohirin, 2007:173-174) Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. konseling kelompok juga dapat diartikan masalah konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan

berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sementara itu menurut Winkel (2013:592) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu: (1) Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. (2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka. (3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri. (4) Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. (5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif. (6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa. (7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama. (8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati

orang lain. (9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Memperhatikan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.

c. Asas-Adas Konseling Kelompok

Abidin dan Budiyo (2010:8) mengemukakan bahwa asas-asas konseling kelompok dalam bimbingan konseling adalah kerahasiaan adalah asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Dalam hal ini konselor berkewajiban penuh pemelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaanya benar-benar terjamin. Asas kesukarelaan adalah asas bimbingan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti atau menjalankan layanan yang diperuntukan baginya. Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

Asas keterbukaan adalah asas bimbingan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan bersikap

terbuka dan tidak pura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi perkembangan dirinya. Dalam hal ini konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan konseli. Keterbukaan itu amat terkait dengan terselenggaranya asas kerahasiaan dan kesukarelaan pada diri peserta didik yang menjadi sasaran layanan. Agar konseli dapat terbuka, konselor harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak pura-pura. Asas kegiatan adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan, berpartisipasi secara aktif dalam penyelenggaraan layanan bimbingan. Dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap layanan bimbingan konseling yang diperuntukan baginya.

Asas kemandirian adalah asas bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yaitu konseli sebagai sasaran layanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri serta lingkungannya, mampu mengambil keputusan mengarahkan serta mewujudkan dirinya sendiri bagaimana telah diutarakan terdahulu. Asas kegiatan adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan, berpartisipasi secara

aktif dalam penyelenggaraan layanan bimbingan. Dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap layanan bimbingan konseling yang diperuntukan baginya. Asas kemandirian adalah asas bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yaitu konseli sebagai sasaran layanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri serta lingkungannya, mampu mengambil keputusan mengarahkan serta mewujudkan dirinya sendiri bagaimana telah diutarakan terdahulu.

Asas kekinian adalah asas kemandirian bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan konseli dalam kondisinya sekarang. Asas kedinamisan adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar sasaran layanan selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. Asas keterpaduan adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan keinginan bimbingan konseling, baik yang dilakukan konselor maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu.

Asas kenormatifan adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan

konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai-nilai dan norma-norma yang ada, yaitu norma-norma agama, hukum, dan peraturan, serta adat istiadat. Asas keahlian adalah asas yang menghendaki agar layanan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional, yang artinya harus dilakukan oleh orang yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Asas alih tangan kasus adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli agar segera mengalih tangankan permasalahan tersebut kepada pihak yang lebih ahli. Asas tutwuri handayani adalah asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang mengayomi, memberikan rasa aman, memberikan dan mengembangkan keteladanan, memberikan rangsangan dorongan serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada konseli untuk lebih maju.

Berdasarkan pendapat diatas konseling kelompok berasaskan asas kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan

d. Tahap-Tahap Dalam Konseling Kelompok

Prayitno, (1995:40) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu :

1) Tahap I: Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukkan diri ke dalam suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota kelompok memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Pada tahap pembentukan ini peranan pemimpin kelompok adalah :

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan.
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal anggota.
- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima.
- d) Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

2) Tahap II: Peralihan

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh pada tahap pembentukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antara

tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami maksud, tujuan, asas, dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok, dan siap untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Pada tahap ini, pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok pada tahap selanjutnya.

### 3) Tahap III: Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan dalam konseling kelompok. Pada tahap ini saling berhubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Selain itu saling tanggap dan tukar pendapat juga berjalan dengan lancar. Para anggota kelompok bersikap saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, dan berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata yang benar-benar sedang mereka alami. Oleh karena itu peran pemimpin kelompok lebih kepada mendorong, menghidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Pemimpin kelompok menjadi reflektor dan sirkulator dari proses diskusi kelompok.

Karena kelompok tanpa pemimpin sering mengalami benturan komunikasi dan pertengkaran-pertengkaran yang tidak perlu.

Kegiatan yang ditempuh pada tahap ini adalah para anggota kelompok menemukan masalah pribadi masing-masing, yang kemudian masalah tersebut akan dibahas terlebih dahulu yang dianggap penting dan memerlukan penyelesaian segera.

Setelah masalah disepakati, langkah selanjutnya adalah melakukan pembahasan terhadap masalah yang telah disepakati tersebut. Dalam pelaksanaannya, guru pembimbing berperan untuk menstimulasi seluruh anggota agar masing-masing anggota berkontribusi, khususnya dalam memberikan pendapat atau solusi terhadap permasalahan yang dibahas. Oleh karena itu, penggunaan teknik curah pendapat sangat efektif digunakan.

Teknik ini digunakan pada tahap awal, setiap peserta secara bergiliran diminta mengemukakan pendapatnya, dan hanya satu pendapat atau satu solusi dari sejumlah solusi yang mungkin dapat diberikan. Hal ini penting dilakukan untuk memberikan kesempatan sepadan semua anggota secara merata, sekaligus menghindari perilaku dominatif dari satu atau dua orang anggota, yang sering terjadi dalam sebuah diskusi.

#### 4) Tahap IV: Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan koneling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya, upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok, peran guru pembimbing pada tahap ini ialah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok, dan juga lebih diarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara komitmen.

Sebelum kegiatan ini berakhir, pemimpin kelompok, dalam hal ini guru pembimbing, meminta kesan-kesan para peserta dan kesan-kesan tersebut dapat dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya. Untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan ini, guru pembimbing dapat memberikan ungkapan yang membangkitkan motivasi siswa, seperti : “Terimakasih kalian telah berkontribusi secara produktif dalam kegiatan ini, mudah-mudahan hasil pembicaraan yang kita lakukan dapat kita tindak lanjuti dengan baik. Selamat belajar, dan tetap semangat.

#### e. Manfaat Konseling Kelompok

Jacob, Harvill & Masson (dalam Adhiputra, 2015 : 27) menegaskan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari

pelaksanaan konseling kelompok, antara lain : (1) Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan yang dialami satu sama lain. (2) Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami. (3) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota. (4) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok. (5) Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi. (6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa manfaat anatara lain: perasaan membagi keadaan, memiliki rasa saling memiliki, menerima berbagai umpan balik, praktek dalam berinteraksi dengan orang lain, berkomitmen, serta perkiraan menghadapi kenyataan.

f. Kelebihan Konseling Kelompok

Astuti (2012: 8) konseling kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaanya, yaitu :

- 1) Bersifat praktis
- 2) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
- 3) Kelompok dapat digunakan untuk belajar
- 4) Anggota belajar ketrampilan sosial dan belajar berhubungan antar pribadi secara lebih mendalam
- 5) Mendapatkan kesempatan diterima dan diterima dalam kelompok

Sejalan dengan pendapat diatas, Jacobs, Harvill dan Marson (dalam Adhiputro, 2015 :27) mengemukakan bahwa keuntungan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama
- 2) Rasa memiliki
- 3) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- 4) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- 5) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- 7) Dorongan teman guna memelihara komitmen

Pendapat mengenai keuntungan konseling kelompok diatas, dapat dipahami bahwa dengan mengikuti konseling dalam bentuk kelompok dapat memberikan beberapa keuntungan untuk setiap anggota kelompok yang mengikutinya. Keuntungan.

## 2. teknik metafora

### a. Pengertian Teknik Metafora

Metafora merujuk pada penggunaan bahasa kias (verbal dan non verbal) secara kreatif dalam menyampaikan pemikiran atau perasaan. Menurut Robert & Kelly (dalam Rahmadian, 2011) metafora pada umumnya didefinisikan sebagai tranfer makna dari elemen ke elemen lain. Metafora merupakan upaya untuk mendeskripsikan suatu ide atau persoalan secara kongkrit, sehingga mudah untuk di pahami. Miler (dalam Kathryn & David, 2011:267) menyatakan metafora adalah kata kiasan yang mengandung perbandingan yang implisit: kata kiasan ini mengungkap suatu hal dalam suatu pengertian yang lain, daripada membuat penjelasan mengenai sejumlah aspek, situasi, dan proses dalam kehidupan konseli, metafora dapat memberikan sebuah penjelasan alternatif.

Mashar (2017) menguraikan bahwa cerita sebagai metafora memiliki pola yang berhubungan (*the pattern that connect*). Pola tersebut dikarakteristikan sebagai evolusi dari berbagai organisme yang hidup. Menurut Bateson (dalam Mashar, 2017) pola tersebut terdiri dari pola dalam diri individu yang disebut dengan hubungan tingkat satu (*first-order connections*) dan pola antara individu

dengan sesuatu atau pola hubungan tingkat kedua (*second-order connections*).

Burns (2005) menyatakan bahwa teknik metafora untuk anak-anak identik dengan cerita, berdasarkan pada prinsip umum yang disukai anak-anak melalui cerita. Penggunaan cerita metafora membantu membuat jembatan hubungan pribadi antara anak dan konselor, serta membantu anak merasa nyaman dalam berkomunikasi. Penggunaan cerita metafora dapat membantu anak-anak untuk memperbaiki diri identifikasi dengan karakter dan kejadian dalam bercerita.

Conte (2009) menjelaskan bahwa penggunaan metafora dalam konseling dapat membantu konselor untuk menyisipkan pesan dan membuka penerimaan konseli mengenai ide cerita dalam hal psikologis, kondisi ini disebut transportasi naratif, suatu kondisi itu membuat emosi konseli terikat erat dengan emosi karakter karakter dalam cerita. Keadaan ini tidak hanya membuat konseli mendapatkan cerita tapi juga mendapatkan perjalanan emosional sebagai karakter dalam cerita. Pendapat Conte juga diperkuat oleh Close (1998) yang menyatakan bahwa cerita membahas tingkat kesadaran yang berbeda dari jawaban yang konseptual dimana menghasiskan respon yang berbeda pula. Cerita menjadi pernyataan yang lebih dapat dipercaya "obyektif". Metafora tidak menyajikan sesuatu yang harus dievaluasi, bukan

pula sebagai karya seni namun untuk dinikmati dan menjadikanya pengalaman berdasarkan kriteria.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa teknik *metaphor* merupakan salah satu teknik kreatif yang menyampaikan pemikiran atau perasaan dengan menggunakan bahasa verbal baik dalam bentuk langsung maupun tidak langsung. Metafora pada umumnya sebagai tranfer makna yang mendiskripsikan suatu ide ataupun persoalan yang kongkrit yang mudah dipahami, selain itu metafora juga adalah kata kias yang mengungkapkan suatu hal dengan pengertian lain. Metafora juga memiliki pola hubungan yang dikarakteristikan sebagai evolusi dari berbagai organisme yang hidup. Penggunaan cerita metafora membantu membuat jembatan hubungan pribadi antara anak dan konselor, serta membantu anak merasa nyaman dalam berkomunikasi. Penggunaan metafora dalam konseling dapat membantu konselor untuk menyisipkan pesan dan membuka penerimaan konseli mengenai ide cerita dalam hal psikologis, kondisi ini disebut transportasi naratif, suatu kondisi itu membuat emosi konseli terikat erat dengan emosi karakter karakter dalam cerita. Metafora dapat mudah dipahami anak ketika cerita yang disampaikan masuk kedalam pikiranya bahwa apa yang diceritakan sama dengan apa yang dialaminya.

b. Ciri-Ciri Teknik Metafora

Mashar (2017) berdasarkan pengertian mengenai metafora tersebut dapat disimpulkan bahwa metafora memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) merupakan cara mengungkapkan atau memaknai suatu hal dengan hal lain; (2) melibatkan subjek sekunder sebagai “kendaraan” untuk memaknai subjek primer; (3) menghubungkan dua konsep; (4) memberi peluang bagi konseli untuk memperoleh pemahan, makna baru, atau pencerahan.

c. Tujuan Teknik Metafora

Zeig (dalam Robert 2009) menemukan bahwa anekdot metafora dalam bentuk dongeng, dongeng, perumpamaan, dan alegori yang dapat digunakan dalam setiap pendekatan terapeutik dan pada setiap tahap proses perawatan. Zeig mengusulkan delapan tujuan penggunaan metafora yaitu :

- 1) Metafora dapat digunakan untuk membuat atau menggambarkan suatu titik, tema metafora lebih mudah untuk mengingat informasi dalam bentuk kalimat sederhana.
- 2) Metafora dapat digunakan langsung dan tidak langsung untuk menyarankan solusi pada konseli. Metafora menyajikan paralel atau beberapa metafora dengan terma yang sama dapat memberikan sebuah respektif baru atau sebelumnya lebih tampak sebagai solusi.

- 3) Metafora dapat memperkenalkan dari perspektif langsung dan tidak langsung. Memunculkan panduan kepada konseli yang memungkinkan untuk menggali solusi tepat untuk masalah konseli.
- 4) Metafora bisa menabur benih peningkatan motivasi untuk berubah.
- 5) Metafora dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun kontrol memelihara hubungan terapeutik.
- 6) Metafora dapat digunakan untuk memberikan arahan. Teknik ini mengambil frase dari konteks cerita dan memberikan ungkapan secara langsung atau tidak langsung kepada konseli.
- 7) Metafora dapat digunakan untuk konseli melawan dan menerima cerita untuk kebaikan konseli.
- 8) Metafora dapat digunakan untuk membingkai ulang dan mendefinisikan kembali masalah. *Reframing* adalah teknik untuk menyediakan alternatif dan sikap positif dalam menangani situasi. *Redefinition* adalah teknik dimana masalah didefinisikan dengan cara yang berbeda dari definisi konseli.

Goncalves (dalam John McLeod, 2015) menyatakan pendekatan representasi menggunakan narasi dan metafora. Konseli dan konselor mengambil peran aktif dalam menyarankan latihan dan mendorong konseli untuk mempertimbangkan kisah dan citra alternatif baru. Konseli diarahkan untuk bersentuhan

dengan kesan langsung dari sebuah cerita, tujuannya adalah untuk meraskan sesasi emosi yang berkaitan dengan cerita tersebut, karena dari kisah yang spesifik dan mendetail terdapat peluang perubahan yang lebih besar ketimbang laporan peristiwa yang bersifat umum dan tidak jelas. Fokusnya adalah proses perubahan yang terjadi pada level individu. Tujuan lainnya adalah memfasilitasi bagaimana seseorang memahami dunia, bagaimana mereka berfikir, menyadari, dan merasakan sesuatu.

Battino (dalam Mashar, 2015) menguraikan empat elemen dasar yang perlu ada dalam penggunaan metafora secara umum diawali dengan pengumpulan informasi, penyusunan metafora, penyampaian metafora, dan di akhiri dengan penutupan.

Penggunaan metafora sendiri perlu didukung dengan ketrampilan konselor yang disesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi konseli. Konselor juga harus memahami serta secara kreatif dalam menggunakan metafora pada permasalahan yang dihadapi konseli sehingga konseli lebih terbuka dan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi.

#### d. Manfaat Penggunaan Teknik Metafora

Banyak penulis telah membahas kemanfaatan metafora dalam konseling dan dapat digunakan untuk mencapai tujuan menurut Kathryn dan David (2011:268-271) adalah metafora dapat digunakan untuk meningkatkan minat konseli dan dengan

demikian konseli akan secara terbuka akan menyadari serta memahami bahwa cara itu dapat mengatasi masalah yang hampir sama dengan yang dihadapi. Meningkatkan kerja sama dengan proses konseling menurut sommers-flanagan dan sommers-flanagan (Kathryn dan David,2011:268-271). Karena anak muda sedang berada dalam masa mencari, mengeksplorasi, dan memerhatikan sebagai gagasan baru, banyak diantara mereka menikmati penggunaan metafora dan menjadi sangat tertarik dan menyukai penciptaan, diskusi, dan mengembangkan metafora tertentu. Dengan menjadi tertarik dengan sebuah metafora tertentu, mereka akan secara lebih mendalam terlibat dalam proses konseling dan menjadi menyatu dengan konselor dalam mengeksplorasi dalam metafora tersebut. Penyatuan antara konselor dan anak muda dapat menjadi semakin kuat jika konselor menyesuaikan diri dan menggunakan metafora dan bahasa anak muda tersebut.

Metafora dapat digunakan untuk menstimulasi pemahaman dan menghadirkan konstruk dan paradikma bagi perilaku yang adaptif menurut vinyi (dalam Kathryn dan David, 2011, 269). Dengan mengeksplorasi sebuah metefora, seorang anak muda akan dapat lebih mendalam mengeksplorasi situasi kehidupan mereka dan berbagai persoalan, kepercayaan dan perasaan yang terkait dengan hal itu dan mengungkapkan berbagai aspek situasi mereka

yang sebelumnya tidak pernah hadir dalam kesadaran. Terkadang hal ini akan terjadi ketika seorang anak muda tercengang ketika mendapati kesamaan yang tidak terduga-duga antara sebuah metafora dengan situasi mereka. Dengan demikian, penggunaan metafora dapat menguatkan pemahaman dan membuat anak muda mampu menemukan bagian bagian diri mereka dan berbagai persoalan yang sebelumnya tersembunyi dalam alam bawah sadar mereka.

Metafora akan berguna dalam menyediakan solusi pada berbagai masalah. Sering kali, anak muda tidak mampu mengidentifikasi masalah mereka sendiri, karena mereka terkuasai oleh masalah mereka tersebut. Metafora dapat digunakan untuk menciptakan sebuah kerangka pemisahan agar seseorang dapat dipisahkan dari masalahnya dan dapat menerapkan kekuasaan atasnya (Peterson dalam Kathryn dan David, 2011, 269). Dengan menggunakan kerangka pemisahan, anak muda akan mampu membuat suatu jarak antara diri mereka dan rasa tersakiti dan atau kerapuhan yang dikaitkan dengan kenyataan. Terkadang sebuah solusi akan ditemukan kemudian dalam metafora yang digunakan dan hal ini dapat memicu pemikiran tentang bagaimana menyediakan sebuah solusi untuk kehidupan nyata.

Metafora dapat berguna dalam mendorong sebuah perilaku, karena sebagaimana telah kita bahas, solusi dapat dihasilkan

dengan sendirinya melalui pengekplorasian metafora. Metafora dapat digunakan untuk perubahan hidup yang signifikan yang tidak hanya melibatkan perilaku, tetapi juga peran. Perhatikan dari contoh kasus seorang anak muda yang mendeskripsikan dirinya mendayung perahu yang memuat dengan teman-temannya menyusuri sungai, sementara pada saat bersamaan bertanggung jawab atas kemudi prahu agar perahu tersebut tidak menabrak bebatuan besar. Anak muda ini bisa menemukan pilihan lainnya, seperti menjadi seorang penumpang di perahu tersebut atau mengambil resiko meninggalkan prahu dan berenang menyelamatkan dirinya. Sebagai akibatnya, dia akan melihat dirinya dalam sebuah peran baru, sebagai orang yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri daripada menjadi orang yang bertanggung jawab atas keselamatan orang lain.

Terkadang, ketika menggunakan metafora, konseli akan membaik secara terapeutik dengan tetap bersama dengan metafora tersebut, tanpa perlu membuat transisi secara sadar pada pembahasan tentang kehidupan nyata. Pada lain waktu, akan sangat bermanfaat jika konselor membantu anak muda untuk mengaitkan kembali metafora tersebut dengan kehidupan nyata. Sebagai contoh, seorang konselor dapat mengatakan ‘Saya ingat bahwa kamu pernah membicarakan tentang kemungkinan untuk melompat keluar dari perahu dan berenang ketepian. Hal apakah, dalam

kehidupanmu didunia nyata, yang menghentikan kamu dari melakukannya?’.

Metafora dapat digunakan untuk membantu dalam mengeksplorasi konflik dan meningkatkan empati menurut Leavitt dan Pill, dan memberikan kesempatan untuk mengepresikan dan mengungkapkan pemikiran, perasaan, dan perilaku menurut Madonna dan Caswll.

Metafora dapat digunakan untuk memberikan kemungkinan bagi percakapan dan pengungkapan diri yang aman dan tidak terasa menakutkan (Kingsbury dalam Kathryn & David, 2011, 271). Oleh karena itu, metafora terutama sangat cocok digunakan pada anak muda. Metafora menyediakan sebuah cara yang sangat tidak terasa menakutkan untuk membuat mereka dapat menceritakan situasi dan persoalan yang memberatkan mereka. Melalui penggunaan metafora, konseli mampu untuk berbicara dengan bebas, karena jika mereka menginginkannya, mereka dapat tidak mengakui kesamaan antara kehidupan mereka dengan metafora yang barangkali terlalu memberatkan mereka. Hal ini akan membuat mereka lebih aman untuk mulai mengungkap berbagai hal yang sulit dibicarakan dengan orang lain.

Metafora dapat membuat seseorang mampu menceritakan kisah kehidupan mereka (Mazurosa & Rozin dalam Kathryn & David, 2011, 271). Hal ini pada khususnya sangat relevan bagi

konselor. Terkadang, anak muda pada awalnya merasa terlalu berat untuk mengisahkan cerita hidup mereka pada konselor. Namun, mereka akan mampu untuk melakukannya secara tidak langsung melalui penggunaan metafora.

Metafora dapat digunakan untuk membantu dalam menghindari resistensi menurut Briggs. Oleh karena menceritakan situasi hidup secara metaforis tidak terlalu menakutkan daripada pengungkapan diri secara langsung, resistensi akan cenderung jarang dijumpai.

Metafora dapat menyediakan sebuah koneksi dengan berbagai elemen lain dari situasi konseli menurut Angus. Terkadang, penggunaan metafora akan membuat anak muda mampu mengenali berbagai aspek lain dari situasi mereka yang awalnya tidak tampak penting atau relevan

e. Langkah-Langkah Teknik Metafora

Muro dan Kottman (dalam Mashar, 2015) menyatakan bahwa metafora dalam anak memiliki dua tipe utama, yaitu dirancang untuk membantu anak mengekspresikan dan menyelesaikan emosi-emosi yang dialami, serta dirancang untuk membantu anak merubah perilaku mereka. Guna mencapai dua kondisi terapeutik ini, Lankton dan Lankton (dalam Mashar, 2015) menyarankan beberapa langkah yang harus ditempuh dalam merancang metafora bagi anak, yaitu : (1) Memilih dan

mendeskripsikan karakter utama dalam cerita. (2) Memilih dan mendeskripsikan karakter lain dan setting cerita. (3) Memunculkan hubungan antara karakter utama dan karakter lain atau elemen-elemen yang ada dalam cerita. (4) Mendeskripsikan sebagai tipe perubahan atau gerakan yang menghidupkan hubungan antar karakter. Perubahan ini dapat berupa perubahan positif dan negatif. (5) Penuturan cerita fokus pada perasaan-perasaan karakter utama dan karakter lain. Guna meningkatkan makna, pengamatan terhadap anak perlu melibatkan perubahan-perubahan fisik dan ekspresi wajah anak selama mendengar dan bercerita.

Langkah-langkah merancang metafora yang disebutkan di atas, metafora hanya berfokus pada cerita. Cerita yang ringan pada anak dapat memberikan dampak yang positif karena dengan cerita anak bisa membayangkan dan memahami baik secara langsung dan tidak langsung yang diharapkan dapat merubah perilaku anak tanpa harus memaksakan perilaku baru secara tiba-tiba.

f. Tahapan Teknik metafora Dalam Konseling

Penggunaan metafora dalam konseling kelompok umumnya mengikuti urutan yang fleksibel setelah hubungan terbentuk antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok, menurut Geldrad, Yin-Foo, & Shakespeare-Finch (2009) memaparkan bahwa penggunaan metafora dalam konseling ada empat tahap, yaitu: (1) Mengenalkan penggunaan konseling metafora. (2) Mengeksplorasi

penggunaan metafora. (3) Mentransformasi atau membingkai kembali metafora dengan mendorong konseli melakukan perubahan makna metafora secara positif. (4) menghubungkan metafora dengan dunia nyata.

### **C. Efektifitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan percaya Diri Siswa**

Percaya diri adalah kondisi mental dan psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat untuk menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki, sebuah ciri kepribadian yang yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif individu baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya selain itu percaya diri juga dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, serta memberi dorongan melalui kata-kata maupun seni, dan dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupan.

Seseorang yang memiliki percaya diri yang rendah merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan, karena akan menimbulkan hal-hal negatif bagi orang itu sendiri sehingga jika seseorang tidak memiliki percaya diri pada dirinya sendiri dia akan gagal dalam membangun komunikasi dan meningkatkan potensi yang ada pada dirinya sendiri, serta membatasi kreatifitas seseorang dalam berkarya. Pada percaya diri terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal (konsep diri, kondisi fisik, pengalaman dan pendidikan) dan faktor

eksternal (orang tua, sekolah, dan teman sebaya). Adapun ciri-ciri kurangnya percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, memiliki kekurangan baik dari segi psikis, fisik sosial dan ekonomi, sulit untuk menetralkan ketegangan dalam situasi gugup yang berakhir dengan bicara gagap, latar belakang yang kurang baik, merasa kurang dan tidak melebihi kelebihan apapun, seringnya menyendiri dari kelompok dan sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Siswa yang memiliki ciri-ciri tersebut merupakan siswa yang kurang memiliki percaya diri pada dirinya sendiri.

Kenyataan dilapangan khususnya di SMP N 1 Tembarak masih banyak ditemui siswa yang masih memiliki rasa percaya diri yang rendah. Untuk itu perlunya upaya dalam meningkatkan percaya diri siswa salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik metafora.

Teknik metafora dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa, karena dalam teknik metafora merupakan teknik yang menyampaikan pemikiran atau perasaan dengan menggunakan bahasa verbal baik dalam bentuk langsung maupun bentuk tidak langsung, sehingga siswa yang memiliki percaya diri rendah dapat meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan teknik metafora.

Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik metafora merupakan salah satu cara untuk menciptakan pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain untuk merubah dan menciptakan

kondisi baru baik secara langsung maupun tidak langsung yang menggunakan kata kias dalam bentuk cerita yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh siswa. Membantu siswa lebih percaya diri yang diharapkan siswa mampu menghadapi masa yang akan datang menjadi lebih baik lagi. Juga diharapkan siswa mampu menetapkan dirinya serta dapat meningkatkan percaya dirinya sehingga siswa dapat meningkatkan potensi serta mengembangkan kreatifitasnya secara maksimal. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik metafora, diharapkan siswa yang memiliki percaya diri rendah dapat meningkatkan percaya diri mereka.

#### **D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian ini mengenai efektifitas konseling kelompok dengan teknik metafora terhadap percaya diri pada siswa kelas VII F di SMP Negeri 1 Tembarak. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini.

Pertama adalah penelitian yang dilakukan Asri, dkk (2014) di SMP Negeri 2 Singaraja yang berjudul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Positive Reinforcement* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar Pada Siswa” hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dalam belajar pada anak dapat diatasi menggunakan konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement*. Hal tersebut dapat dilihat bahwa konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam

belajar serta terdapat perbedaan dengan taraf signifikansi 5 % dilihat dari hasil *pre-test* dan *pos-test* yang dilakukan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperkuat dengan hasil observasi pada saat pelaksanaan treatment tampak terjadi perubahan tingkah laku siswa ke arah yang lebih positif. Perubahan terjadi pada tingkah laku siswa, siswa mulai menunjukkan sikap-sikap percaya diri

Kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Fiorentika, dkk (2016) di SMP Negeri 2 Malang yang berjudul “Keefektifan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal tersebut dapat dilihat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, siswa diberikan *pretest-postest* untuk mengukur keefektifan teknik yang diberikan. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Hidayatur (2015) yang berjudul “Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa” hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yang pertama konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora lebih efektif untuk meningkatkan harga diri siswa dari pada konseling realitas tanpa teknik metafora, yang kedua konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora sama-sama efektif dengan konseling

realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa, yang ketiga dengan demikian penggunaan metafora sebagai teknik dalam konseling realitas dapat meningkatkan efisiensi konseling tersebut dalam meningkatkan harga diri siswa

Keempat adalah penelitian lain dilakukan oleh Mashar, dkk (2017) “Empathic Metaphor Counseling and Children’s Social Responsibilities” membuktikan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan teknik metafora efektif dalam meningkatkan tanggung jawab pada siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, mendorong peneliti untuk meningkatkan percaya diri pada siswa dengan memberikan teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Teknik Metafora dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”.

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu terutama pada penelitian pertama dan kedua terletak pada teknik yang digunakan dalam mengatasi percaya diri dimana penelitian milik Asri, dkk (2014) di SMP Negeri 2 Singaraja menggunakan teknik *positive reinforcement* dan penelitian yang dilakukan Fiorentika, dkk (2016) di SMP Negeri 2 Malang menggunakan teknik *self-instructio*. Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu terutama pada penelitian pertama dan kedua adalah pada aspek permasalahannya yaitu percaya diri. Penelitian terdahulu yang ketiga dan keempat memiliki

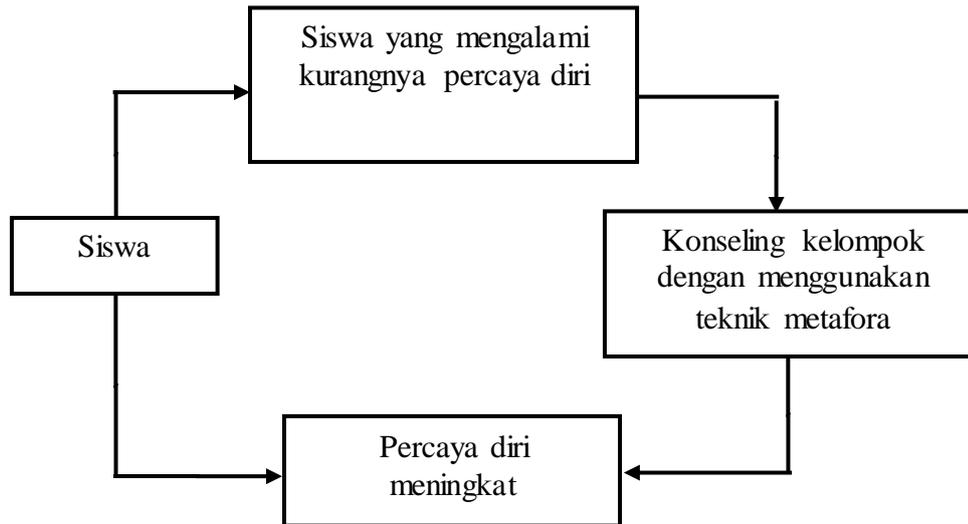
perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan, perbedaan terletak pada aspek permasalahannya yaitu pada Hidayatur (2015) adalah untuk meningkatkan harga diri siswa dan Mashar, dkk (2017) adalah Children's Social Responsibilities, sedangkan persamaanya dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah pada teknik yang digunakan yaitu dengan teknik metafora. Penelitian yang dilakukan penulis di SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung meneliti tentang penggunaan teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Siswa kelas VII F di SMP Negeri 1 Tembarak terdapat siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi, sedang, dan juga memiliki percaya diri rendah yang diperoleh dari *pre test*. Siswa yang memiliki percaya diri rendah menimbulkan berbagai hal negatif terhadap dirinya sendiri. Seperti tidak mau mencoba hal-hal baru, merasa tidak disukai dan tidak diinginkan, mudah menyerah dan putus asa, cenderung menyalahkan orang lain, mudah frustrasi, meremehkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, yang berdampak pada kesulitan dalam mengenali potensi dirinya.

Siswa yang memiliki percaya diri rendah ditunjukkan dengan kurangnya tanggung jawab atas diri, merasa pesimis ketika melakukan sesuatu, tidak objektif, tidak rasional, serta tidak memiliki keyakinan akan diri sendiri.

Solusi diperlukan untuk mengatasi percaya diri rendah pada siswa. Upaya untuk meningkatkan percaya diri pada siswa dalam penelitian ini adalah menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik metafor



**Gambar 1 Kerangka Berfikir**

Keterangan :

1. Siswa/individu yang belum diberikan treatment dengan menggunakan teknik metafora melalui konseling kelompok.
2. Siswa yang mengalami kurangnya rasa percaya diri.
3. Siswa diberikan treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik metafora.
4. Percaya diri yang dimiliki siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok menggunakan teknik metafora.

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih perlu diuji kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “teknik metafora yang digunakan dalam layanan konseling kelompok dapat meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VII F di SMP Negeri 1 Tembarak tahun 2017/2018”.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

Arikunto (2005:7) metode penelitian adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini dapat memudahkan peneliti dalam memilih variabel penelitian dan instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data secara mantap, menentukan populasi dan teknik sampling yang dikehendaki serta desain penelitian untuk memberikan dasar pada perhitungan dan pembahasan analisis yang dilakukan.

Metode penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, sehingga metode penelitian memiliki peranan sangat penting dalam penelitian. Metode penelitian ini menempuh beberapa langkah-langkah sebagai berikut.

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2008:118). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. Penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah teknik metafora dengan layanan konseling kelompok.

Variabel tersebut berfungsi untuk memberikan sebuah tindakan sehingga terjadi sebuah efek dalam variabel terikat. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Penelitian ini variabel terikatnya adalah meningkatkan percaya diri pada siswa.

## **B. Devinisi Oprasional Variabel**

1. Kepercayaan diri yang dimaksud adalah kondisi mental dan psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat yang menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki, sebuah ciri kepribadian yang yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif individu baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya, selain itu percaya diri juga dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, serta memberi dorongan melalui kata-kata maupun seni, dan dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupannya. Percaya diri memiliki aspek-aspek sebagai berikut : (1) Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang keyakinan kemampuan dirinya mencakup segala potensi. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, (2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri hatapan dan kemampuannya, (3) Objektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya

sendiri, (4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, dan (5) Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah ,sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2. **Konseling kelompok dengan teknik metafora** merupakan layanan yang dapat mencegah dan memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok tersebut dengan menggunakan bahasa verbal serta penggunaan bahasa kias melalui cerita yang terdapat pada teknik metafora. Konseling kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa dan dapat menyelesaikan permasalahannya dengan berkelompok. Penggunaan metafora dalam konseling kelompok umumnya mengikuti urutan yang fleksibel setelah hubungan terbentuk antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok penggunaan metafora dalam konseling ada 4 tahap, yaitu: (1) Mengenalkan penggunaan konseling metafora. (2) Mengeksplorasi penggunaan metafora. (3) Mentransformasi atau membingkai kembali metafora dengan mendorong konseli melakukan perubahan makna metafora secara positif. (4) menghubungkan metafora dengan dunia nyata.

### C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut :

#### 1. Populasi

Populasi (Sugiyono, 2008:55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII F di SMP Negeri 1 Tembarak.

#### 2. Sampel penelitian

Sampel (Sugiyono, 2008:56) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak berjumlah 13 (tiga belas) siswa yang memiliki percaya diri rendah.

**Table 1 Sampel Penelitian**

<b>Subyek Penelitian</b>	<b>Jumlah</b>
Kelompok eksperimen	13
Total	13

#### 3. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan

atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang ditentukan adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak yang memiliki percaya diri rendah berdasarkan pengamatan guru BK dan pengukuran skala percaya diri.

#### D. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan menggunakan metode *one group pre-test* dan *post-test design*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Untuk *one group pre-test* dan *post-test design* menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2008:70) desain penelitian ini menempuh tiga cara yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan pre test untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan. Dalam penelitian ini yaitu memberikan pre test untuk melakukan pengukuran terhadap tingkat percaya diri.
2. Memberikan perlakuan atau treatment kepada para subyek.
3. Memberikan post test untuk mengukur variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

**Table 2**  
**One Group Pre-Test dan Post-Test Design Dengan Satu Perlakuan**

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran (pre-test) untuk mengukur tingkat percaya diri

siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik metafora.

- X : Pemberian perlakuan (treatment), yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik metafora untuk meningkatkan percaya diri siswa
- O<sub>2</sub> : Pengukuran (post-test) untuk mengukur tingkat percaya diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik metefora.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan *pre test* untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan, selanjutnya kelompok diberikan perlakuan (X) berupa konseling kelompok dengan teknik metafora untuk membandingkan sebelum diberikan dengan sesudah diberikan diberikan perlakuan.

Kegiatan konseling kelompok dengan teknik metafora diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 6 kali pertemuan. Sebelum melakukan layanan, penulis membuat modul konseling kelompok dengan teknik metafora.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan-bahan sebagai data. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti gunakan ialah :

## 1. Skala Percaya Diri

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau skala percaya diri adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan mengajukan beberapa pertanyaan tertulis yang telah disusun oleh peneliti kemudian dijawab secara tertulis pula oleh responden atau subyek penelitian. Jenis angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu koesioner yang menghendaki jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan model skala likert dengan pilihan 4 jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS).

**Table 3**  
**Penilaian Skor Skala percaya Diri**

<b>Jawaban</b>	<b>Item Positif</b>	<b>Item Negatif</b>
SS	4	1
S	3	2
KS	2	3
TS	1	4

Skala ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai permasalahan dan responden tanpa merasa khawatir memberikan jawaban dalam pengisian daftar pertanyaan angket. Angket yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan metode Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert.

Skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Jawaban yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif atau skor paling

tertinggi sampai negatif atau skor paling rendah. Ukuran gradasi dapat berupa kata-kata sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berdasarkan ketentuan skala likert, peneliti menilai jawaban angket yaitu jawaban opsi Sangat Sesuai (SS) = 4, opsi Sesuai (S) = 3, opsi Kurang Sesuai (KS) = 2, opsi Sangat Tidak Sesuai (TS) = 1 (Azwar, 2012: 64).

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket menggunakan variabel yaitu percaya diri. Prosedur penyusunan angket percaya diri dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa SMP Negeri 1 Tembarak dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala likert.
- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dari sub variabel tersebut.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi angket mengenai percaya diri. Variabel angket diambil berdasarkan aspek percaya diri, dari variabel dikembangkan menjadi subvariabel, dan setelah subvariabel dikembangkan menjadi indikator.

**Table 4**  
**Kisi-kisi Skala percaya diri**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Total item
			+	-	
	Keyakinan kemampuan diri dalam mencangkup segala potensi	Bersikap positif dengan segala potensi yang dimiliki.	1,3,5,7,9	10,12,14,16,18	10
		Bersungguh-sungguh akan apa yang dikerjakan.	11,13,15,17,19	2,4,6,8	9
	Optimis dalam melakukan segala hal	Mampu menghadapi setiap tantangan yang ada	21,23,25,27,29	20,22,24,26,28	10
		Tidak mudah menyerah dan putus asa	31,33,35,37,39,41	30,32,34,36	10
	Objektif dalam menghadapi permasalahan	Memandang permasalahan dengan cara positif sesuai dengan kebenaran yang ada	43,45,47,49,51,53	38,40,42,44,46	11
		Dapat menerima secara terbuka pendapat orang lain	55,57,59,61,63	48,50,52,54,56,58	11
	Bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan.	Konsekuensi melakukan yang dianggap benar	65,67,69,71,73	60,62,64,66,68	10

**ASPEK-ASPEK PERCAYA DIRI**

	Mampu berani mengambil resiko	75, 77, 79, 81, 83	70, 72, 74, 76, 78,	10
Berfikir rasional	Berfikir sebelum bertindak	85, 87, 89, 91, 93	80, 82, 84, 86, 88	10
	Mampu berfikir secara logis	95, 97, 98, 99,	90, 92, 94, 96	8
Total		51	48	99

## F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian, yang dijabarkan sebagai berikut :

### 1. Persiapan penelitian

#### a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Penulis mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada tanggal 24 Februari 2017

#### b. Pengajuan surat ijin

Penulis mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 1 Tembarak pada tanggal 3 November 2017- 3 Februari 2018

#### c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala percaya diri.

## d. Penyusunan modul konseling kelompok

Sebelum Treatment dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti membuat modul konseling kelompok.

**Table 5**  
**Struktur Model Teknik Metafora Dalam Konseling**  
**Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa**

<b>No.</b>	<b>Tahapan Bimbingan Kelompok</b>	<b>Prosedur Dalam Pelaksanaan Teknik Metafora</b>	<b>Dampak Yang Harus Diharapkan</b>
1.	Tahap pembentukan	a. Perkenalan anggota kelompok b. Menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai c. Membentuk rasa aman d. Membangun kekuatan atau kebersamaan kelompok e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok f. Membangun dinamika kelompok	a. Mengakrabkan seluruh anggota kelompok b. Menyamakan tujuan yang akan dicapai c. Memberikan rasa nyaman sesama anggota kelompok d. Memberikan rasa percaya pada setiap anggota e. Memperoleh kelompok yang dapat saling membantu dan menguatkan
2.	Tahap peralihan	a. Menjelaskan tujuan kegiatan b. Menumbuhkan kembali rasa saling mengenal antar anggota c. Membahas dan mengamati suasana yang terjadi dan menegaskan asas-asas konseling kelompok d. Dimulainya pembahasan tentang topik yang akan dibicarakan	a. Anggota dan pemimpin kelompok siap melakukan kegiatan berikutnya b. Anggota kelompok akan aktif dalam kegiatan konseling kelompok

3,	Tahap inti	a. Mengenalkan penggunaan metafora	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menarik perhatian dari semua anggota</li> <li>b. Mendorong imajinasi</li> <li>c. Meningkatkan ingatan akan nilai yang ditanamkan</li> <li>d. Meningkatkan pemahaman anak tentang sebab-akibat atau pengalaman serta konsekuensi dari suatu tindakan</li> </ul>
		b. Mengeksplorasi penggunaan metafora	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menegaskan pemahaman tentang cerita</li> <li>b. Menyampaikan pesan yang ada di dalam cerita</li> <li>c. Memunculkan empati pada siswa</li> <li>d. Mengaitkan dengan kondisi siswa sehari-hari</li> </ul>
		c. Mentransfer atau membingkai kembali metafora	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mendorong siswa melakukan perubahan makna metafora secara positif dengan percaya diri yang harus dimiliki</li> </ul>
		d. Menghubungkan metafora dengan dunia nyata	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membantu siswa menemukan beragam cara meningkatkan percaya diri dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan cerita yang disampaikan.</li> </ul>
4.	Tahap pengakhiran	a. Menyimpulkan kembali topik yang telah dibahas	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memahami pembahasan yang telah dilakukan</li> </ul>

b. Mengemukakan kesan dan pesan dari hasil kegiatan	b. Membahas perasaan yang dialami anggota kelompok
c. Membahas kegiatan lanjutan	c. Anggota kelompok diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang dialami
d. Pemberian kesan dan harapan	

Struktur model tersebut menjabarkan secara rinci keterkaitan antara kegiatan konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui beberapa tahapan baik dalam prinsip konseling seting kelompok maupun dalam tahap pemberian metafora, mengeksplorasi penggunaan metafora, mentransformasi metafora dengan mendorong anggota kelompok melakukan perubahan makna secara positif, menghubungkan metafora dengan dunia nyata, kemudian dikaitkan dengan nilai dari rasa percaya diri yang perlu ditingkatkan selama proses konseling.

Penyusunan modul konseling metafora didasari oleh tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam dimensi pribadi maupun sosial. Tema metafora yang sesuai dengan meningkatkan rasa percaya diri siswa telah dirangkum dalam kisi-kisi modul sebagai berikut:

**Table 6**  
**Kisi-Kisi Modul Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

No.	Topik	Tema Metafora	Tujuan	Uraian Keluarga	Waktu (Menit)
1.	Pengenalan percaya diri, konseling kelompok dan teknik metafora	Cermin diri (karakter diri dalam bentuk hewan)	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti pelaksanaan	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap	60

			konseling kelompok serta mengenalkan percaya diri yang perlu dimiliki	d. inti penutup	
2.	Aku berani tampil di depan umum	Harapan diri (karakter yang ingin dimiliki)	Membantu anggota kelompok dalam memahami pentingnya rasa percaya diri	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap inti d. penutup	60
3.	Menyesuaikan diri	Berani berubah (bibit tanaman)	Membantu anggota kelompok untuk menumbuhkan rasa percaya diri mereka	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap inti d. penutup	60
4.	Merasa beruntung	Nick Vujicic seorang motivator dan direktur organisasi nirlaba hidup tanpa limbs	Membantu anggota kelompok untuk lebih mengerti serta bersyukur dan mempelajari bahwa percaya diri dapat tumbuh dengan melihat dan mempelajari keadaan serta semangat hidup seseorang	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap inti d. penutup	60
5.	Menerima keadaan diri sendiri	Achmas zulkarnain si fotografer difabel yang	Membantu anggota kelompok lebih menyadari adanya	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap	60

	namanya mendunia	kelebihan di dalam masing-masing individu bahwa setiap manusia memiliki kelebihan untuk membuatnya bangkit kembali dengan keadaan apapun	d. inti penutup	
6.	Saya adalah ? Menjadi diri sendiri dengan melepas topeng yang selalu dipakai	Membantu anggota kelompok menyadari bahwa menjadi diri sendiri dan meningkatkan percaya diri akan membantu individu menjadi sesuatu yang istimewa dan berbeda dari yang lainnya.	a. Tahap pembentukan b. Tahap peralihan c. Tahap inti d. penutup	60

e. Try Out instrument

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*.

Terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out*

skala percaya diri siswa dilakukan untuk mengetahui valid

tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Pelaksanaan dilakukan pada bulan 11 Desember 2017. Try Out

dilakukan pada siswa kelas VII F angket terdiri dari 99 butir pertanyaan.

#### 1) Validasi Instrumern

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan progam SPSS versi 23.00 *for windows*. Jumlah item pada angket adalah 99 item pertanyaan dengan N jumlah 28 (jumlah sampel try out).

#### 2) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama yang berlainan atau jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlaianan. Karena hasilnya konsisten itu, maka instrumen tersebut dapat dipercaya (reliable), atau dapat diandalkan Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan progam komputer *SPSS (Statistical Pckage For The Social Sciences)* versi 23.00 *windows for windows*. Berdasarkan atas hasil uji mengenai validitas dan reliabilitas instrumen itulah peneliti membuat

keputusan tentang mutu instrumen penelitian. Jika validitas dan reliabilitas instrumen kurang memadai maka peneliti akan berusaha menyusun ulang instrumen. Dan jika validitas dan reliabilitas telah memadai maka peneliti akan menggunakan instrumen tersebut kepada subjek peneliti untuk mengumpulkan data.

f. Uji Keterbacaan pada modul

Sebelum digunakan untuk treatment pada siswa SMP Negeri 1 Tembarak modul yang akan digunakan diuji terlebih dahulu. Perihal yang diujikan meliputi isi modul dapat dibaca dengan cepat, mudah dimengerti, mudah dipahami dan mudah diingat. Modul yang berjudul “Efektifitas teknik metafora dalam konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa” yang telah diujikan pada tanggal 13 Januari 2017 oleh salah satu siswa kelas 2 di SMK Negeri 1 Windusari. Hasil yang didapat adalah materi yang dibahas dapat dibaca dengan cepat, materi dan pertanyaan evaluasi yang digunakan juga mudah dimengerti, secara keseluruhan dari cover, materi dan evaluasi yang digunakan menarik dan mudah dipahami serta mudah diingat.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

### a. Pelaksanaan pre-test

*Pre test* diberikan kepada sampel yaitu kelompok eksperimen kelas VII F sejumlah 13 orang sebagai responden yang diambil secara *purposive sampling*. Dari hasil *pre test* ini diketahui kelompok eksperimen berdasarkan jumlah skor yang diperoleh masing-masing responden. Langkah-langkah pemberian *pre test* sebagai berikut:

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre-test*.
- 2) Peneliti membagi angket kepada siswa yang menjadi sampel.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil skala percaya diri yang telah diisi dan menganalisisnya untuk menentukan tindak lanjut.

### b. Pelaksanaan treatment teknik metafora

Pemberian perlakuan ini dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai uji hipotesis. Perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik metafora terhadap sampel yaitu kelompok eksperimen yaitu 13 responden sebanyak 6 kali pertemuan. Langkah-langkah pemberian treatment teknik metafora:

- 1) Mengoreksi daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah mengikuti *pre test*.
- 2) Mengoreksi jawaban siswa pada skala percaya diri siswa.

- 3) Mengambil sampel sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk menjadi kelompok eksperimen.
- 4) Memberikan teknik metafora pada kelompok eksperimen.
- 5) Evaluasi pemberian teknik metafora

c. Pelaksanaan Post-test

Setelah dilakukan treatment terhadap kelompok eksperimen yaitu siswa kelas VII F yang berjumlah 13 orang responden, peneliti melakukan kembali pelaksanaan *post test* kepada kelompok eksperimen tersebut. setelah itu data diperoleh dan diuji serta dianalisis menggunakan SPSS versi 23.00 *for windows*.

d. Penyusunan Hasil Penelitian

## G. Teknik Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* dengan menggunakan uji *wilcoxon Match Pairs Test* atau *uji Wilcoxon signed rank test*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 13 siswa pada kelompok eksperimen. Sehingga dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diharapkan dapat diketahui apakah teknik metafora berpengaruh pada peningkatan percaya diri

siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versi 23.00 *for windows*.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%. Artinya, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) kurang dari 0,05.

## **BAB V**

### **KESIMPILAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

##### 1. Kesimpulan teori

Percaya diri adalah kondisi mental dan psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat yang menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki, sebuah ciri kepribadian yang yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif individu baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya, selain itu percaya diri juga dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, serta memberi dorongan melalui kata-kata maupun seni, dan dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupannya.

Konseling kelompok dengan teknik metafora merupakan layanan yang dapat mencegah dan mengembangkan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok tersebut dengan menggunakan bahasa verbal serta penggunaan bahasa kias melalui cerita yang terdapat pada teknik metafora. Konseling kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa dan dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri.

## 2. Kesimpulan hasil penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik metafora terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung. Melalui konseling kelompok subyek penelitian berhasil meningkatkan rasa percaya diri baik dalam pribadi maupun sosial. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik metafora terbukti efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung tahunajatan 2017/2018.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing, untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik metafora.
2. Bagi Sekolah, di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menangani siswa yang memiliki atau mempunyai rasa percaya diri rendah.
3. Bagi peneliti, peneliti perlu memperhatikan penggunaan waktu, waktu yang luasa akan lebih meningkatkan hasil konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal dan Budiyo, Alief. 2010. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media
- Adhiputro, A.A.Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta:Media Akademi.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asri, Ni Luh, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP. 2014. "*Efektifitas Konseling kelompok Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*". Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling. Vol: 2 No: 1
- Astuti, Budi. 2012. *Modul Konseling Individu*. Yogyakarta: UNY
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, G.W. (2005). *101 Healing stories for kids and teens, using metaphor in therapy*. Ner Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Close, Henry T. (1998). *Metaphor in psychotherapy, clinical application of stories and allegories*. California: Impact Publishers.
- Conte, C. (2009). *Advanced technique for counseling and psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Fatimah, E.2008. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Fiorentika, Kasa, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon. 2016. "*Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*". *Journal Kajian Bimbingan Dan Konseling*". Vol: 1. No : 3, Hal 104-111
- Geldard, Kathryn, David Geldard. 2011. *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

- Geldard, Yin-Foo, & Shakespeare-Finch, (2009). *How to using a fruit tree like you? Using metaphors to explore and develop emoitonal competence in children. Australian Journal of Guidance and Counselling. 19(1). Pp 1-13.* Diakses pada tanggal 21 Oktober 2017. <http://eprints.qut.edu.au/>
- Gufron, M Nur & Rismawati, Rini S. 2014. *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Media
- Hakim, Thursan.2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Jakarta: Puspa Swara
- Hidayatur, Diniy Rahman. 2015. “*Keefektifan Teknik Metafora Dalam Bingkai Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*”. *Jurnal Konseling Indonesia*”. Vol:1. No: 1. Hal 58-66
- Indari, Matuti.2008. *50 Kiat Percaya Diri.* Jakarta: Hi Fest Publising
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok.* Bandung: Alfabeta
- Latipun. 2001. *Psikologi konseling.* UMM Press
- Mashar, R. 2015 *Teknik Konseling Metafora Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Usia 6-7 Tahun Di Kelas I SD Mutual Magelang.* Tesis (Tidak Di Terbitkan). Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia. <https://www.Repositoriupi.ac.id> (diakses tanggal 2 mei 2007)
- \_\_\_\_\_. 2017. *Story In Reducing Childhood Aggression Behavior. Proceeding International Convergence PIAUD.* Pontianak: IAN Pontianak
- \_\_\_\_\_. Juntika nurishan, suherman, m. Solehuddin. 2017. “*empathic methaphor counseling and children’s social responsibilities*”. *Advances in social science education and humanities research (ASSEHR).* Vol 58
- McLeod, John 2015. *Pengantar Konseling : Teori Dan Studi Kasus.* Jakarta : Prenadamedia Group
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok.* Padang : Ghalia Indonesia
- \_\_\_\_\_. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok.* Padang: FIP Universitas Negeri Padang
- Rahmadian, Ahmad Ali. 2011. *Kreatifitas Dalam Konseling.* Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia. <https://Www.Kpemula.Fils.Wordpress.Com> (Di Akses Tanggal 25 April 2017)

- Robert, S.D. 2009. *Therapeutic Metaphor: A Counseling Technique*. Di akses pada tanggal 5 mei 2017 dari: <http://www.audrehab.org>.
- Santrok, W.J. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarastika, Pradipta. 2014. *Manajemen Pikiran untuk Mengatasi Stres Depresi Kemarahan dan Kecemasan*. Yogyakarta : Araska Publisher
- Septiyono, Andi. 2013. *Efektifitas REBT Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah*. Skripsi (tidak di terbitkan). BK UMMagelang
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Thohirin. (2007). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan Konseling ( Studi & Ksrier )*. Penerbit C.V Andi Offset. Yogyakarta
- Winkel, W.T & Hastuti, Sri. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi