

Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Kelompok Pendekatan Realita dengan Teknik WDEP Bagi Peserta Didik

Nur Wahyuningsih, S.Pd

Guru BK SMK Negeri 1 Wonogiri

e-mail : noer.wachjoeningsih@gmail.com

Article History:

Submission

May 1st, 2023

Accepted

June 22nd, 2023

Published

July 30th, 2023

Abstrak. Peserta didik SMK dituntut memiliki hardskill dan softskill yang baik untuk siap kerja, salah satunya melalui kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi peserta didik. Di SMK Negeri 1 Wonogiri, hasil observasi dan angket menunjukkan faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri meliputi kondisi fisik, latar belakang keluarga, ekonomi, kemampuan berpikir, ketidaksesuaian jurusan, kurangnya pengetahuan, dan pengaruh pendapat orang lain. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI OTKP1 melalui konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP. Penelitian menggunakan metode PTBK dengan instrumen observasi, angket, dan data pribadi peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari siklus I ke siklus II. Dari enam peserta didik, pada siklus II sebanyak 50% berada pada kategori baik dan 50% cukup, yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah pelaksanaan konseling kelompok.

Kata Kunci : Percaya Diri, Konseling Kelompok, Realita

A. PENDAHULUAN

Peserta didik yang masih duduk di bangku SMA / SMK adalah peserta didik pada usia remaja, antara usia 15 – 17 tahun. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi dimasa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah peserta didik harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat

berpengaruh dalam membentuk kepribadian peserta didik. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik, karena aspek kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun.

Masalah kepercayaan diri adalah masalah yang selalu aktual untuk dibahas karena menyangkut beberapa aspek baik itu aspek fisik maupun psikis. Menurut Angelis (2005:20) “rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri”. Gejala tidak percaya diri ini umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar.

Guru BK dalam hal ini dapat membantu dengan memberikan berbagai layanan dan model pembelajaran inovatif terhadap peserta didik. Khususnya layanan konseling kelompok sebagai sarana pemahaman bagi peserta didik sebagai remaja yang sering kali mengalami masalah dalam kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan realita melalui teknik WDEP. Guru BK akan membantu peserta didik dalam mengatasi masalah kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok, di mana layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dapat diupayakan menangani permasalahan ini dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan mendiskusikan permasalahan anggotanya melalui pendekatan realita melalui teknik WDEP.

Senada dengan hal itu dalam Wibowo (2005:33) konseling kelompok merupakan hubungan antarpribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Strategi ini akan sangat baik jika digunakan untuk mengajarkan pelajaran yang menuntut keterampilan tertentu khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Melalui konseling kelompok, peserta didik mempunyai percaya diri rendah diharapkan menjadi percaya diri dan mampu membuat keputusan yang baik, mencapai

jati diri dan menjadi bisa mengaktualisasi diri ke arah positif. Jadi tujuan layanan konseling kelompok yang diberikan adalah supaya anggota kelompok dapat saling memberikan masukan, saran, solusi untuk meningkatkan rasa percaya diri, dan dapat mengambil kesimpulan sendiri dengan pendampingan Guru BK untuk menyampaikan rencana perubahan tingkah laku dengan mencapai perilaku baru yang diinginkan serta lebih bertanggungjawab bagi pencapaian kebutuhannya.

B. LANDASAN TEORI

Menurut (*Mastuti, Indari. 2008*) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Individu yang memiliki sikap positif seperti yang dikemukakan oleh Mastuti tersebut nantinya akan mempunyai rasa optimis di dalam melakukan segala hal, serta mempunyai harapan yang realistic terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa.

Beberapa ahli mengemukakan pendapat mengenai pengertian konseling kelompok. “Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok” (*Mugiarso, 2005:69*). Sedangkan menurut *Wibowo (2005:19)*, “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu-individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengatasan masalah dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Menurut Wubbolding dalam (*Corey, 2012*) bahwa prosedur dalam terapi realita menggunakan sistem *WDEP*, yang merupakan singkatan W (*wants*), D (*direction and doing*), E (*evaluation*) dan P (*planning*) untuk menjabarkan prosedur utama yang bisa dilakukan pada konseling kelompok pendekatan realita. Kerangka kerja *WDEP* melibatkan pendekatan kolaboratif dimana pemimpin kelompok dan klien bekerjasama

untuk mengembangkan tujuan dan rencana tindakan.

Pendekatan realita yang dipopulerkan oleh William Glasser dapat dipakai atau dipergunakan dalam mencapai tingkat kepercayaan diri peserta didik. Terapi realita mempunyai implikasi-implikasi langsung bagi kondisi-kondisi yang ada sekolah (Corey, 2012). Pendekatan realita tepat dipakai untuk meningkatkan percaya diri peserta didik, rendahnya kurang percaya diri yang dimiliki peserta didik cenderung membuat mereka menjadi pemalu / minder, dan sering memikirkan omongan orang lain / baper. Pendekatan realita dititik beratkan kepada tanggung jawab setiap orang untuk berperilaku yang berpusat pada kenyataan (Hastuti, 2004). Pendekatan realita beranggapan bahwa penyimpangan dalam perilaku individu sebagai hasil dari tidak dimilikinya kesadaran akan tanggung jawab.

Hipotesis berdasarkan landasan teori, hasil penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dirumuskan hipotesis tindakan yaitu bahwa dengan menggunakan penerapan konseling kelompok pendekatan realita dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 1 Wonogiri semester 1 tahun pelajaran 2022/2023.

Sebagaimana pendapat (Hanief, Y, 2017). Hipotesis adalah jawaban teoritis atau jawaban sementara atas suatu pertanyaan dan masih perlu dibuktikan kebenarannya dengan fakta. Sedangkan (Sadjana, 2005) mengemukakan bahwa hipotesis adalah dugaan atau perkiraan tentang hal-hal tertentu, yang digunakan untuk menjelaskan hal-hal yang biasanya perlu diverifikasi.

C. METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan tahapan PTBK yang mencakup 2 siklus, dimana siklus 1 berupa pemberian layanan konseling kelompok dan diberikan angket tentang percaya diri sebagai data awal (Pretest), siklus 2 diberikan berupa layanan yang sama sebagai

tindak lanjut pertemuan yang pertama dan dibagikan lagi angket tentang percaya diri sehingga diperoleh hasil setelah pemberian layanan (Posttest). Setiap siklus terdapat perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Desain dengan rancangan penelitian tindakan, menurut *Kemmis dan Mc Taggart* penelitian tindakan pada hakikatnya berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat langkah tersebut dipandang sebagai satu siklus penelitian tindakan (Hidayat dan Badrujaman, 2012: 12).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 6 peserta didik kelas XI OTKP1 SMKN 1 Wonogiri semester 1 tahun pelajaran 2022/2023, dengan inisial nama (CE, CM, EK, EN, FE, HT).

Rancangan Penelitian

Rancangan Penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti dalam melakukan penelitian tindakan. Bagian ini, peneliti menggambarkan secara umum tahapan-tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian. Pada tahap pertama peneliti melakukan perencanaan yaitu menyusun langkah-langkah tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Peneliti menjadwalkan pelaksanaan tindakan, menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan dalam proses tindakan, menyusun instrumen, pedoman wawancara pedoman observasi dan pedoman penilaian peserta didik. Tahap ini digunakan sebagai acuan pemberian tindakan bimbingan.

Tahap kedua yang dilakukan yaitu memberikan tindakan sesuai perencanaan. Pada tahap tindakan ini adalah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dengan teknik WDEP sebagai upaya peningkatan rasa percaya diri pada peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 1 Wonogiri. Peneliti menyampaikan satu permasalahan yang akan dibahas dalam dua siklus penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Permasalahan tersebut adalah kurangnya rasa percaya diri pada peserta didik agar peserta didik dapat menyampaikan pendapat, presentasi, dengan optimal. Tahap

ketiga adalah pengamatan atau observasi. Melalui observasi ini, pengamat mengumpulkan informasi tentang kelebihan dan kelemahan pelaksanaan yang telah dilakukan oleh peneliti, misalnya bagaimana peneliti melakukan tindakan di kelas, situasi kelas, perilaku dan sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik lain. Hasil dari observasi yang dilakukan oleh pengamat dan mitra ini akan dijadikan bahan perbaikan dan perencanaan ulang tindakan pada siklus berikutnya. Tahap terakhir yang dilakukan peneliti membuat refleksi tentang hal-hal apa saja yang didapatkan selama proses tindakan, hal apa yang menjadi kekuatan serta hal apa saja yang dirasa masih perlu ditingkatkan pada proses tindakan selanjutnya.

Siklus Penelitian

Siklus 1

Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPL konseling kelompok, angket tentang rasa percaya diri dan alat-alat yang mendukung untuk proses jalannya konseling kelompok. Selain itu juga dipersiapkan lembar Analisis Proses, Analisis Hasil dan juga Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).

Tindakan

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok untuk Siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 7 November 2022 di kelas XI OTKP 1 dengan jumlah 6 peserta didik (anggota kelompok). Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pemimpin kelompok. Adapun proses konseling kelompok mengacu pada RPL yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan konseling kelompok.

Observasi

Dari pengamatan selama pelaksanaan kegiatan konseling kelompok diperoleh informasi, bahwa 1) Guru BK kurang maksimal dalam memotivasi peserta didik untuk aktif dalam proses konseling kelompok, 2) Guru BK belum maksimal dalam mengelola waktu sehingga tidak semua peserta didik dapat memberikan masukan solusi terhadap

masalah yang dibahas, 3) Ruang untuk pelaksanaan konseling kelompok terlalu rame dan tidak kondusif karena bersamaan dengan kegiatan classmeeting di sekolah. Keterbatasan ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pelaksanaan tindakan.

Refleksi

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pada siklus 1 ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya yaitu pada siklus 2. Hal-hal yang akan dilakukan pada siklus selanjutnya meliputi : (1) Guru BK perlu lebih terampil dalam memotivasi peserta didik dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan konseling kelompok. Di mana peserta didik diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan; (2) Guru perlu mengelola waktu dan mendistribusikannya secara tepat sehingga semua peserta didik dapat memberikan masukan terkait solusi permasalahan yang dibahas dengan baik; (3) Efektifnya tujuan konseling kelompok maka guru perlu menjelaskan secara menyeluruh terkait tujuan pelaksanaan konseling kelompok dan menggunakan ruangan yang jauh dari keramaian peserta didik yang tidak terlibat dalam kegiatan konseling kelompok.

Siklus 2

Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPL siklus 2 yang merupakan tindak lanjut dari RPL siklus 1 yang sudah dilakukan, LKPD, dan alat/media pembelajaran yang mendukung.

Tindakan

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok untuk siklus 2 dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022 di kelas XI OTKP 1 dengan jumlah 6 peserta didik. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pemimpin kelompok. Adapun proses konseling kelompok megacu pada RPP yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses konseling, peserta

didik diberi angket percaya diri ke 2 dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik.

Observasi

Dari data-data yang diperoleh disebutkan bahwa (1) selama proses konseling kelompok guru BK telah melaksanakan semua kegiatan dengan baik sesuai dengan RPL. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar, (2) berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa peserta didik aktif dan semangat selama proses konseling kelompok berlangsung, (3) kekurangan pada siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga hasilnya menjadi lebih baik, serta (4) dari hasil konseling kelompok pada siklus 2, peserta didik mampu menunjukkan rasa percaya dirinya dengan baik.

Refleksi

Pada siklus 2 guru BK telah melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan baik, dan dilihat dari aktivitas peserta didik serta hasil dari instrumen penilaian hasil dan LKPD sudah berjalan dengan baik, maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah menyempurnakan kekurangan yang ada dan mempertahankan apa yang telah dicapai sehingga rasa percaya diri pada peserta didik dapat terwujud dengan maksimal.

D. HASIL PENELITIAN

Secara keseluruhan penelitian tentang Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Konseling Kelompok Pendekatan Realita dengan Teknik WDEP bagi Peserta Didik Kelas XI OTKP 1 SMKN 1 Wonogiri pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 berjalan dengan baik dan lancar sedangkan hasil dari penelitian siklus 1 dan siklus 2 telah diperoleh hasil bahwa 6 peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah, dengan rincian 83% (lima peserta didik) berada pada kategori kurang percaya diri dan 17% (satu peserta didik) berada pada kategori cukup percaya diri. Selanjutnya pada siklus

2 diketahui terdapat kenaikan yaitu 50% atau sebanyak (tiga peserta didik) berada pada kategori Baik dan 50% (tiga peserta didik) berada pada kategori cukup.

E. PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan di SMKN 1 Wonogiri menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. Hal ini dilakukan karena pada analisis tahap awal dari data AKPD dan wawancara dan observasi diperoleh hasil bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya rasa percaya diri. Peneliti memberikan perlakuan kepada peserta didik berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP dengan jumlah 6 peserta didik dikelas XI OTKP 1 SMKN 1 Wonogiri. Pelaksanaan penelitian secara garis besar berjalan dengan baik dan mampu memberikan hasil yang baik, namun dalam proses berjalannya penelitian ada beberapa kendala khususnya pada kemampuan peneliti dalam mengkondisikan proses konseling kelompok pada saat *treatment*, sehingga mengganggu proses berjalannya *treatment* yang dilakukan. Hal itu juga disebabkan karena peserta didik baru pertama kali mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga peserta didik perlu penjelasan terkait pelaksanaan konseling kelompok secara komprehensif, namun dalam mengatasi masalah tersebut peneliti berusaha menjelaskan kepada anggota kelompok terkait tata cara pelaksanaan konseling kelompok dan peran dari masing-masing anggota kelompok.

F. PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMKN 1 Wonogiri tentang peningkatan kepercayaan diri melalui konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP bagi peserta didik kelas XI OTKP 1 SMKN 1 Wonogiri pada

semester 1 tahun pelajaran 2022/2023 yang telah dilakukan dari hasil siklus 1 telah diperoleh hasil sebanyak 5 peserta didik telah mengisi angket tentang rasa percaya diri dan masuk kategori kurang yaitu pada rentang 53 – 75 dan setelah dihitung memperoleh hasil sebanyak 83%, sedangkan 1 peserta didik berada pada kategori cukup yaitu pada rentang 76 – 98 dan setelah dihitung memperoleh hasil 17%.

Pada siklus 2 telah diperoleh hasil sebanyak 3 peserta didik telah mengisi angket tentang rasa percaya diri dan masuk kategori cukup yaitu pada rentang 76 – 98 dan setelah dihitung memperoleh hasil sebanyak 50%, sedangkan 3 peserta didik lainnya berada pada kategori baik yaitu pada rentang 99 – 120 dan setelah dihitung memperoleh hasil 50%. Sehingga dari penjelasan tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pada rasa percaya diri peserta didik setelah memperoleh treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP pada siklus 1 dan siklus 2. Sehingga pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada 6 peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK N 1 Wonogiri yang mengalami permasalahan rendahnya rasa percaya diri yang dialami.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara De. 2005. *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Terjemahan oleh Baty Subakti. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory And Practice Of Group Counseling, Eight Edition*. US: BROOKS/COLE.
- Hanief, Y. N., & Hirmawanto, W. 2017. *Statistik Pendidikan*. Jurnal Bimbingan Konseling. Yogyakarta : Deepublish.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Aip Badrujaman. 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : HiFest Publishing.
- Mugiarso, H. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang : UNNES Press.
- Sadjana. 2005. *Metode statistik*. Bandung : Tarsito
<https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.3884>
- Wibowo. Mungin. Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media Abadi.