

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI
SMAN 1 TULANG BAWANG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**Vinny Tereza Putri
NPM : 1911080414**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI
SMAN 1 TULANG BAWANG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**Vinny Tereza Putri
NPM : 1911080414**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep Sp.Kep. J**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya dalam meningkatkan mutu pendidikan untuk menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Dengan rasa percaya diri, seseorang akan mampu mengendalikan berbagai hal yang terjadi dengan kemampuan yang dia miliki. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri pasti akan selalu belajar dari pengalaman hidupnya sehingga dirinya selalu berproses untuk menjadi berkembang ke arah yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* dalam Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMA N 1 Tulang Bawang Tengah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, dengan *quasi eksperimen one group pretest dan posttest*. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi ialah peserta didik kelas X4 SMAN 1 Tulang Bawang Tengah sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X4 sebanyak 5 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap peserta didik kelas X SMAN 1 Tulang Bawang Tengah diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata pretest sebesar 61,50 meningkat menjadi 93,90 pada skor *posttest*, dengan *gain score* 32,40. Rekomendasi bagi guru BK teknik *reframing* ini bisa digunakan untuk semua peserta didik yang mengalami masalah kepercayaan diri, teknik *reframing* ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan sudut pandang yang lebih positif, diharapkan juga untuk guru bimbingan dan konseling dapat menambah sarana dan prasarana seperti : ruang bimbingan dan konseling supaya lebih memudahkan lagi proses konseling yang ada disekolah. Bagi peserta didik teknik *reframing* bukan hanya dapat diterapkan diruang konseling, tetapi bisa juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya seperti ikut kegiatan yang ada di masyarakat sekitar (RISMA) dan bagi peneliti

selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang kepercayaan diri peserta didik dapat bekerja sama terlebih dahulu dengan pihak lain seperti guru BK maupun wali kelas, serta bila perlu didahului dengan konseling individu, atau dengan metode penelitian yang berbeda.

Kata kunci : Layanan Konseling Kelompok, Teknik Reframing, Kepercayaan Diri



ABSTRACT

Education is something that is very important for everyday life, currently the Indonesian people are making efforts to improve the quality of education to face current developments. The world of education is expected to be able to realize the nation's ideals and national education goals. With self-confidence, a person will be able to control various things that happen with the abilities he has. A person who has self-confidence will always learn from his life experiences so that he is always in the process of developing in a better direction. The aim of this research is to determine the effect of group counseling services using the reframing technique in increasing students' self-confidence at SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

The type of research used is quantitative, with a quasi-experimental one group pretest and posttest. This method is called a quantitative method because the research data is in the form of numbers and analysis uses statistics. In this study, the population was class X4 students at SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. The samples in this study were 5 students from class.

Based on the results of research carried out by researchers on class This is shown by the average pretest score of 61.50 increasing to 93.90 in the posttest score, with a gain score of 32.40. Recommendations for BK teachers this reframing technique can be used for all students who experience self-confidence problems. This reframing technique can be used to increase students' self-confidence from a more positive perspective. It is also hoped that guidance and counseling teachers can add facilities and infrastructure such as: guidance and counseling rooms to make the counseling process at school easier, for students, the reframing technique can not only be applied in the counseling room, but can also be applied in everyday life. the day is. for example, taking part in activities in the surrounding community (RISMA) and for further researchers who will conduct research on student self-confidence can collaborate first with other parties such as guidance and counseling teachers or homeroom teachers, and if necessary, precede it with individual counseling, or with different research methods.

Keywords: Group Counseling Services, Reframing Techniques, Self Confidence

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vinny Tereza Putri

NPM : 1911080414

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah**” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri. Bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalm *footnote* atau daftar Pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 20 Maret 2024

Penulis



Vinny Tereza Putri

NPM. 1911080414



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah

Nama : Vinny Tereza Putri

NPM : 1911080414

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah di Munaqasyahkan dan dapat di pertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd.I.

Dr. Rika Damavanti, M.Kep. Sp.Kep.J.

NIP. 196104011981031003

NIP. 197303162006042002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah, disusun oleh: Vinny Tereza Putri NPM. 1911080414 Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Rabu, 20 Maret 2024, pukul 08:00-10:00 WIB.****

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mujib, M.Pd.

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd.

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Penguji Pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I.

Penguji Pendamping II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep. Sp.Kep.J. (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.

NIP.196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”
(Q.S Ali Imran : 139)¹



¹ Al-Quran dan Terjemahannya, Diponegoro, Bandung.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala rasa syukur skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda M.Tohir. Beliau memang tidak sempat melanjutkan sampai bangku perkuliahannya, namun beliau mampu mendidik saya, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga saya dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
Pintu surgaku, Ibunda Mulya Sari terimakasih sebesar-besarnya saya berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi saya yang sangat cengeng. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
2. Adik-adikku tercinta, Rydho Andika Putra, Tria Lukita Putri, Lily Kania Putri dan Sessa Fitri Bungsu. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses ajeng menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat doa dan cinta yang selalu diberikan kepada ajeng.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Vinny Tereza Putri, dilahirkan di Gedung Ratu pada tanggal 21 Oktober 2001, dari pasangan bapak M.Tohir dan ibu Mulya Sari penulis merupakan anak ke 1 dari 5 bersaudara penulis beralamatkan di desa Gedung Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Penulis memulai pendidikan pertama pada taman kanak-kanak selama 2 tahun di TK AL-Hidayah Gedung Ratu lulus pada tahun 2006/2007, kemudian melanjutkan Sekolah Dasar di SD Negeri 01 Gedung Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat lulus pada tahun pelajaran 2012/2013, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat lulus pada tahun pelajaran 2015/2016, setelah lulus sekolah menengah pertama penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat lulus pada tahun pelajaran 2018/2019, dan melanjutkan perguruan tinggi pada tahun 2019 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2022 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Gedung Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat selama 40 hari. Pada tahun 2022 penulis mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sekolah menengah pertama di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, Jl. Sultan Badarudin, Gedong Air, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah Tahun 2023” yang merupakan syarat akhir untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada suri tauladan umat Islam, baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah memberikan tuntunan menuju jalan yang terang (ilmu pengetahuan) dengan akhlak yang mulia.

Tanpa bantuan berbagai pihak, kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Mutardo, M.S.I, selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung
3. Indah Fajriani, M. Psi.Psikolog, Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I, selaku pembimbing I terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
5. Dr. Rika Damayanti, M. Kep, Sp. Kep. J selaku, pembimbing II terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
6. Sahabat-sahabatku, Altia Anggraini, Ananta Anugrahi, Chania Hestilia, Ajeng Intan Nuraini Wulandari. Terima kasih sudah

bertahan sejauh ini, terima kasih untuk semangat dan segala bentuk tenaga sudah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Dan untuk semua pihak yang selalu mendoakan dan menanyakan kapan wisuda terimakasih selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 20 Maret 2024
Peneliti



DAFTAR ISI

BAGIAN ISI	Halaman
HALAMAN DEPAN	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah	8
D. Batasan Masalah	9
E. Rumusan Masalah	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	9
H. Penelitian Relevan	10
I. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Kelompok	15
1. Pengertian Konseling Kelompok	15
2. Fungsi Konseling Kelompok	16
3. Tujuan Konseling Kelompok	17
4. Struktur Konseling Kelompok	19
5. Tahap Layanan Konseling Kelompok	21
B. Teknik Reframing	25
1. Pengertian Teknik Reframing	25
2. Tujuan Teknik Reframing	26
3. Jenis Teknik Reframing	26

4. Langkah-Langkah Teknik Reframing	27
C. Kepercayaan Diri	28
1. Pengertian Kepercayaan Diri	28
2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri	29
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	31
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	31
5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	32
6. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian	35
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
C. Definisi Operasional Variabel	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
E. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Uji Validitas dan Realibilitas Data	44
G. Hipotesa Penelitian.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Rekomendasi.....	65

DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Data Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	5
Tabel 3.1	Desain Penelitian.....	36
Tabel 3.2	Rencana pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>reframing</i>	37
Tabel 3.3	Definisi Operasional.....	38
Tabel 3.4	Kisi-kisi Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	40
Tabel 3.5	Jumlah Populasi KeLas Secara Keseluruhan.....	41
Tabel 3.6	Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3.7	Gambaran Alternatif Skala likert.....	42
Tabel 3.8	Kategori Tingkatan Kepercayaan Diri.....	43
Tabel 3.9	Hasil Uji Validitas.....	45
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.1	Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	50
Tabel 4.2	Hasil Pretest Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	51
Tabel 4.3	Hasil Posttest Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Pretest, Posttest Dan Gain Score 57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Angket Kepercayaan Diri	71
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	74
Lampiran 3 Materi	95
Lampiran 4 Surat Izin Melaksanakan Pra-Penelitian.....	97
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Melaksanakan Pra-Penelitian	98
Lampiran 6 Masuk Kelas Bersama Guru Bk Pekenalan	99
Lampiran 7 Permohonan Melaksanakan Penelitian.....	102
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	103
Lampiran 9 Bukti Izin Adaptasi	104
Lampiran 10 Surat Keterangan Hasil Turnitin.....	105



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini yaitu “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah**”. Supaya tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul ini maka perlu adanya penegasan judul, maka akan perlu dijelaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya. Pengaruh Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok.¹
2. Layanan Konseling kelompok seperti yang dikemukakan oleh Lesmana merupakan hubungan memberikan bantuan yang diberikan salah satu pihak (konselor) memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan serta fungsi mental dari pihak lain (klien) agar individu mampu menghadapi persoalan atau konflik dan memecahkan masalah yang dihadapi secara lebih baik.² Konseling kelompok ini umumnya dilakukan secara bersama-sama yang didalamnya terdiri dari seorang konselor dan sekumpulan individu yang membentuk suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyelesaian masalah pada masing-masing individu dalam perkembangannya dan pertumbuhannya mampu mengembangkan kemampuan pribadi sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.
3. *Reframing* merupakan pencarian makna baru dari suatu yang sebelumnya dimaknai tertentu. *Reframing* berasal dari Bahasa Inggris yaitu *reframe* (pengulangan) dan *frame* (bingkai). *Reframing* adalah pembingkai ulang sebuah kejadian dengan

¹ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h.311

² Namora Lumonga Lubis & Hasnida, Konseling Kelompok (Jakarta: Kencana, 2016).H.19

cara mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi berasal dari bagaimana kejadian atau peristiwa itu dilihat.³

4. Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu dan yakin akan mengelola apapun yang timbul sesuai dengan yang di harapkan, kepercayaan diri yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang dapat kepercayaan diri dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, merasa orang lain bertingkah secara bertanggung jawab.⁴

Berdasarkan istilah-istilah diatas maka yang dimaksud dari keseluruhan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah” adalah bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X.4 di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya dalam meningkatkan mutu pendidikan untuk menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan yang saat ini sedang gencar diselenggarakan oleh pemerintah yaitu menuntut para peserta didik untuk memiliki karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah dan jelas ini pun harapan dari semua orang baik dari keluarga dan peserta didik itu sendiri.⁵

³ Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 234.

⁴ Davies, Philippa. 2004. Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Yogyakarta : Torrent Books

⁵ Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” 2, no. 2 (2016): hlm. 182-89.

Lembaga pendidikan baik secara formal maupun informal merupakan salah satu sarana terpenting demi keberlangsungannya pendidikan karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama bagi individu dalam belajar, tetapi selain itu ada pula lembaga Sekolah yang merupakan tempat untuk melanjutkan pendidikan yang telah dimulai oleh orang tua dalam lingkungan keluarga.⁶

Usia remaja khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan usia dimana individu ingin menonjolkan identitas dirinya, mereka membentuk sebuah kelompok ataupun geng yang mana mereka menganggap bahwa setiap masing-masing anggota dalam kelompoknya memiliki nasib yang sama, dan memiliki pola pikir yang sama pula. Individu pada masa ini biasanya akan mudah bosan, dan merasa tidak betah untuk berlama-lama ada didalam rumah, penyebabnya karena mereka merasa terkekang dengan segala aturan yang ada pada keluarganya, salah satu contoh yaitu aturan untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan belajar.⁷

Tidak semua remaja, khususnya yang menjadi pelajar di Sekolah Menengah Atas, bisa melawati masa perkembangan remajanya dengan baik yang sesuai dengan aturan dan tugas perkembangan yang di emban, dapat mencapai tujuan yang diharapkan, serta dapat memenuhi harapan banyak orang termasuk keluarga. Realita yang ada masih banyak remaja yang tidak berani bertanya, takut dalam menyampaikan argument, masih merasa malu- malu saat bersosialisai, gugup ketika berbicara dihadapan orang ramai, dan terlihat cemas saat guru memberikanya pertanyaan, tidak bisa memenuhi dan melaksanakan tugas perkembangannya sebagai seorang remaja,

⁶ Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara" 1, no. 1 (2016): hlm. 100-111.

⁷ Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," hlm. 1

dan bahkan akhirnya menjadi cemoohan orang lain atas pencapaian buruknya.

Kepercayaan diri menjadi bagian yang terpenting dari suatu perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seorang dalam bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar.⁸ Dari teori yang dikembangkan oleh Lindenfield, indikator kepercayaan diri dapat dilihat dari :

- 1) Komunikasi yang tidak baik
- 2) Tidak tegas dalam bersikap
- 3) Penampilan diri yang kurang baik
- 4) Tidak mampu mengendalikan perasaan
- 5) Tidak mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik
- 6) Tidak memahami dirinya dengan baik
- 7) Tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak
- 8) Tidak berpola pikir positif.⁹

Kepercayaan diri pada peserta didik jenjang SMA, sangat penting dibangun dan dikembangkan agar dalam proses belajar ia mampu mencapai prestasi belajar yang optimal. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengeksplorasi bakat yang ada dalam dirinya, dan menjadikan bakatnya tersebut menjadi kekuatan besar bagi dirinya dalam mencapai dan meraih kesuksesan dalam hidupnya.

Islam dalam Al-Qur'an pun telah menjelaskan bahwa percaya diri sangatlah penting, karena ini berkaitan erat dengan masalah keyakinan dan kepercayaan terhadap Allah SWT. Seperti halnya yang tercantum dalam surat Ali-Imran ayat 139, yang mana Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

⁸ Wirawan, Sarlito Sarwono. 2016. "*Psikologi Remaja*". (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).

⁹ Monnalisza, M., & Neviyarni, S. (2018). Kepercayaan diri remaja dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77-83.

Artinya : “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman”. (Q.S Ali-imran: 139).¹⁰

Dalam surat Ali-Imran ayat 139 tersebut menerangkan bahwasanya manusia adalah makhluk yang paling sempurna, dengan memiliki akal manusia harus senantiasa berkembang dan mengoptimalkan potensi dalam dirinya. Salah satunya yaitu rasa percaya diri. Setiap individu harus memiliki rasa percaya diri yang baik agar ia mampu menjadikan hidup dan dirinya mencapai kehidupannya yang sesuai dengan apa yang diinginkannya, selain itu pula dengan memiliki rasa percaya diri yang baik maka individu tersebut akan dengan mudah dalam menjalankan setiap aktifitas yang akan dilakukan, berani memulai, berani bertindak, dan tidak pernah takut akan adanya kegagalan. Ini merupakan kunci awal dalam membangun kehidupan yang sempurna baik dunia juga akhirat kelak. Bagaimanapun juga rasa percaya diri ini haruslah segera dibangun. Rasa kepercayaan diri yang rendah jika terus dibiarkan akan menghambat aktualisasi diri dalam kehidupan anak tersebut, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya bahkan bisa jadi tumbuh masalah-masalah yang lebih kompleks.

Tabel 1.1

Data Kepercayaan Diri Peserta Didik

No.	Inisial	Indikator	Masalah
1.	ASM	Penampilan diri yang kurang baik	Ketika dikelas baju sering dikeluarkan, karena merasa tidak percaya diri kalau baju dimasukkan
2.	S	Komunikasi yang tidak baik	Tidak dapat mengendalikan kecemasan ketika

¹⁰ Departemen Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahannya: Juz 1-30, Jakarta: PT. Kumudasmoro Grafindo Semarang, 2010

			disuruh berbicara didepan kelas, karena merasa takut ditertawakan
3.	AMP	Tidak mampu mengendalikan perasaan	Kesulitan untuk belajar ketika perasaan sedih, karena merasa pencapaian tidak sesuai harapan
4.	AER	Tidak memahami dirinya dengan baik	Tidak dapat menemukan minat dalam dirinya, karena merasa tidak pintar tidak memiliki kelebihan apapun
5.	RS	Tidak berpola pikir positif	Takut mengerjakan sesuatu yang baru, karena takut mendapat respon negatif

Sumber : Data hasil observasi pada pembimbing kelas pada tahun 2022/2023

Dari hasil penelitian di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah, didapatkan data awal mengenai masalah kepercayaan diri peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik ini dapat di lihat dari beberapa indikator, dari 8 indikator hanya 5 indikator yang ditemukan pada peserta didik. Selain dari indikator, masalah rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik dapat dilihat pula dari ciri-ciri yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Selaku guru BK SMAN 1 Tulang Bawang Tengah, ibu Wahyu Suci S.Pd memaparkan dalam wawancaranya bahwa peserta didik yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah

terdapat pada kelas X.4 dengan jumlah 34 peserta didik. Setelah instrumen angket terisi didapatkan bahwa 5 peserta didik yang memiliki rendahnya kepercayaan diri.

Permasalahan tersebut memberikan gambaran pada peneliti untuk memberikan layanan Konseling Kelompok teknik Reframing terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Layanan Konseling Kelompok dengan teknik Reframing adalah upaya dalam membantu seseorang untuk mengatasi masalahnya dalam suasana kelompok dan teroganisir. Layanan Konseling Kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Terdiri dari konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana ada pengungkapan dan pemahman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut menurut Fahmi dan Slamet.

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi peserta didik karena kurangnya kepercayaan diri maka akan membuat peserta didik menjadi tidak bisa mengeksplor lebih dari kemampuan yang ia miliki. Kepercayaan diri juga perlu dilatih supaya bisa membiasakan peserta didik itu sendiri.

Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan bagian integral dari upaya pendidikan berperan aktif dalam mencerdaskan kehidupan bangsa melalui berbagai pelayanan bagi peserta didik, diatur dalam Permendiknas NO. 27 Tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik kompetensi konselor, Pasal 1 poin 1 yang berbunyi : Untuk dapat diangkat sebagai konselor, seorang wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yang berlaku secara nasional. Pasal 2 : penyelenggaraan Pendidikan yang satuan pendidikanya memperkerjakan konselor wajib menerapkan standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor sebagaimana diatur dalam peraturan Menteri paling lambat 5 tahun setelah peraturan Menteri dikeluarkan.¹¹

¹¹ Undang-undang Nomor 27 tahun 2008 , Tentang standar kualifikasi dan kompetensi konselor, h. 2

Dalam menghadapi berbagai kendala dan permasalahan yang terdapat di sekolah, baik dari guru ataupun dari peserta didik maka dibutuhkan sebuah teknik atau cara yang dianggap dapat mengatasi permasalahan. Salah satu teknik yang diuji coba peneliti adalah teknik reframing. Reframing merupakan salah satu pendekatan dari metode Kognitif *Behavior* yang bertujuan mengorganisasi konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi.¹²

Menurut Froggart, Teknik reframing merupakan salah satu metode dari pendekatan kognitif behavior yang bertujuan mengorganisir content emosi yang difikirkannya dan mengarahkan/membingkai kembali ke arah fikiran yang rasional sehingga kita dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri dalam berbagai situasi. sebuah teknik terapi yang didasari melalui pendekatan kognitif dan berpusat pada kognitif individu yang membantu individu mengatur ulang pemikiran sehingga mampu menyelesaikan dan melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka penulis mengambil judul untuk di teliti yaitu **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah”** adalah bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X.4 di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas identifikasi masalah adalah terdapat 5 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

¹² Bayu, M. V. “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X Apk-2 Smkn 1 Surabaya”. Jurnal Skripsi, 2015

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, batasan masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kepercayaan diri peserta didik terdapat 5 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X.4 SMAN 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

1. Untuk Mengetahui Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing*.
2. Untuk Mengetahui Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing*.

F. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing*.
2. Untuk Mengetahui Gambaran Kepercayaan Diri Peserta Didik Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing*.

G. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep Konseling dan teknik-teknik

dalam Bimbingan dan Konseling, khususnya Teknik *Reframing* Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan Kepercayaan diri peserta didik.

H. Penelitian Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik”.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Munik Yuni Artika (2017) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri rendah sejumlah 20 peserta didik. Sampel dilakukan melalui penyebaran angket. Kesimpulan dari penelitian ini diketahui terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik, jadi konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Hasil penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Desi Ana Fatayati yang berjudul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra Di MAN 2 Salaman (2017) tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap konseling kelompok untuk

meningkatkan percaya diri siswa tunanetra di MAN 2 Salaman. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, subjeck penelitian ini adalah coordinator dan guru Bimbingan dan Konseling, 5 orang siswa tunanetra kelas X. pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, dokumentasi dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah tahap-tahap konseling kelompok yang dilakukan di MAN 2 Salaman, menunjukkan bahwa terdapat beberapa tahap yaitu tahap awal kelompok, tahap penelitian, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

2. Hasil penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Desi Ana Fatayati yang berjudul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra Di MAN 2 Salaman (2017) tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa tunanetra di MAN 2 Salaman. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, subjeck penelitian ini adalah coordinator dan guru Bimbingan dan Konseling, 5 orang siswa tunanetra kelas X. pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, dokumentasi dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah tahap-tahap konseling kelompok yang dilakukan di MAN 2 Salaman, menunjukkan bahwa terdapat beberapa tahap yaitu tahap awal kelompok, tahap penelitian, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.
3. Penelitian yang ketiga yang dilakukan oleh Nyoman Oka dkk (2014) yang berjudul “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII Asatu SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014”. Berbeda dengan refrensi dan pembanding penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih ditekankan dalam teknik yang digunakan, yaitu *Reframing*. Teknik reframing adalah salah satu teknik yang digunakan dalam memecahkan berbagai masalah dalam dunia konseling. Akan tetapi, dalam penelitian sebelumnya teknik ini

digunakan dalam hal meningkatkan kesadaran diri siswa SMP.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Agustina dan Dra. Retno Lukitaningsih dengan judul penelitian penerapan strategi reframing untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi diperoleh hasil bahwa strategi reframing dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. dikemukakan bahwa ada penurunan skor rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling strategi reframing. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi reframing dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes dengan judul penelitian penerapan konseling rasional emotif dengan teknik reframing untuk meminimalisir learned helplessness pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014 diperoleh hasil bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik reframing dapat meminimalisir learned helplessness (ketidakberdayaan yang dipelajari) yang dialami oleh siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari penurunan learned helplessness yaitu dari skor rata-rata 139.25 (learned helplessness tinggi) menjadi 93.5 (learned helplessness rendah) pada siklus I dan penurunan dari penerapan konseling rasional emotif dengan teknik reframing mampu membuat siswa menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi persepsi-persepsi irasional yang dimiliki dan sesegera mungkin mengubah menjadi pemikiran yang lebih rasional.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca

untuk menelaahnya, dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya, dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penulisan yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi mengenai landasan teori. Berisi mengenai apa itu konseling kelompok, teknik *Reframing* dan kepercayaan diri pada peserta didik.

Bab III Metode Penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validasi dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab IV bab ini menjelaskan penjelasan mengenai kepercayaan diri, konseling kelompok dengan teknik reframing.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan penulis dari hasil penelitian dalam menjawab rumusan masalah, serta saran atau rekomendasi yang penulis berikan terkait penelitian ini.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Lesmana merupakan sebuah proses hubungan membantu siswa, dimana seorang konselor (Guru BK) memiliki tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan dan fungsi mental klien agar dapat menghadapi persoalan-persoalannya dengan lebih baik.¹³ Layanan konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang melibatkan konselor dan beberapa anggota kelompok yang mengeksplorasi diri mereka sendiri dan situasi mereka dalam upaya mengubah sikap dan perilaku mereka.¹⁴

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Menurut Gazda dalam Latipun konseling kelompok adalah suatu proses intrapersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku serta melibatkan fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.¹⁵

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dapat melatih dan mengembangkan kemampuan sosial dari anggota kelompok seperti: keterampilan komunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, toleransi,

¹³ Arista Kiswantor, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 1-13.h.10.

¹⁴ Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*.

¹⁵ *Ibid.*

mementingkan musyawarah dan bersikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial serta memiliki kemandirian yang tangguh.

Melalui konseling kelompok, konseli akan memperoleh sebuah umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya, konseli yang awalnya takut untuk mengekspresikan dirinya setelah dilaksanakannya konseling kelompok akan lebih aktif dalam berinteraksi, melakukan interaksi sosial dengan cara memberi dan menerima dalam proses konseling kelompok diharapkan dapat menimbulkan rasa saling menolong, menerima serta berempati sehingga akan terbentuk sebuah konsep diri yang positif pada diri peserta didik.¹⁶

Dari definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya, melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling membantu dan berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.¹⁷

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki fungsi yang fundamental yaitu fungsi pengentasan (Kuratif), dimana peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengentaskan

¹⁶ Dewi Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Edisi Revisi.*, Edisi Revi (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

¹⁷ Ibid.

permasalahannya melalui dinamika kelompok dalam suasana kelompok.¹⁸

Menurut Adiputra secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok ada dua, yaitu:

a. **Konseling individual.**

Mencakup hubungan timbal balik antara individu untuk mencapai berbagai pemahaman tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan permasalahan yang sedang dihadapi, perkembangan, serta pengambilan keputusan terhadap dirinya untuk kehidupan saat ini dan seterusnya.

b. **Konseling kelompok.**

Mencakup upaya bantuan yang diberikan konselor kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan (Preventif) dan pengembangan (Development) serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan individu.¹⁹

3. Tujuan Konseling kelompok

Menurut Corey tujuan dari kegiatan pelayanan konseling kelompok untuk membantu individu belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, mengembangkan kepekaan terhadap orang lain, mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal, memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya, menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan, untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain, untuk menjadi sadar akan

¹⁸ Tri Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta, *"Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): 1-16.

suatu pilihan dan untuk memilih pilihan yang bijaksana, untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan tingkah laku, untuk belajar lebih efektif keahlian sosial, untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain, belajar menghadapi orang lain, menghindari pembicaraan sendiri, untuk belajar dari harapan yang dimiliki, untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.²⁰

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi siswa. Melalui layanan konseling kelompok semua hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi dapat diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat berkembang secara optimal serta dapat menyelesaikan permasalahannya.²¹

Menurut Krumboltz tujuan dari konseling kelompok ada tiga:

a. Mengubah Penyesuaian Perilaku yang Salah

Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi terdapatnya hambatan atau kesulitan mental, hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Klien disadarkan bahwa perilakunya selama ini merupakan sebuah perilaku yang salah melalui bantuan dari konselor, dimana klien akan mengerti bagaimana caranya keluar dari kondisi tersebut.

b. Belajar Membuat Keputusan

Konselor memberikan dorongan kepada klien untuk berani membuat keputusan.

c. Mencegah Munculnya Masalah

Menurut Notosoedirjo dan Latipun, mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu

²⁰ Ibid

²¹ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

mencegah jangan sampai mengalami masalah, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan dan mencegah jangan sampai sesuatu yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap.

4. Struktur Konseling Kelompok

Struktur konseling kelompok merupakan hal yang penting dalam konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan disesuaikan dengan klien. Menurut Corey, Gazda, Ohlsen dan Yalom struktur dalam konseling kelompok yaitu:

a. Jumlah Anggota Kelompok

Yalom berpendapat bahwa jumlah dari anggota dalam konseling kelompok adalah 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota dalam kelompok ditentukan oleh konselor yang didasari oleh kemampuannya serta adanya pertimbangan keefektifan sebuah proses konseling.²²

b. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok sangat relatif, dimana tidak adanya ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik klien dalam kelompok yang disebut sebagai homogen dan heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama dan lain-lain. Namun konselor dapat menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari permasalahan yang dihadapi. Setiap klien yang memiliki permasalahan yang sama akan dimasukkan kedalam kelompok yang sama meskipun sebenarnya mereka memiliki rentan usia yang jauh berbeda.

Kaplan dan Sadock menyatakan penentuan homogenitas disesuaikan dengan kebutuhan dan

²² Ibid

kemampuan seorang konselor (Guru BK) dalam mengelola kegiatan pelayanan konseling kelompok.

c. Sifat Kelompok

Sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok terdiri dari dua macam, yaitu:

1) Sifat Terbuka

Kelompok yang memiliki sifat keterbukaan akan menerima kehadiran anggota baru pada setiap saat sampai batas yang ditentukan.²³ Walaupun bersifat terbuka tetapi perlu diingat bahwa jumlah maksimal dari anggota kelompok telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang, apabila anggota kelompok telah mencapai jumlah 12 orang maka konselor tidak dapat menambah anggota kelompok kembali. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan dalam membentuk kohesivitas dengan sesama anggota kelompok

2) Sifat Tertutup

Konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah dibentuk.²⁴

d. Waktu Pelaksanaan.

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok akan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan dalam proses pemecahan permasalahan. Evaluasi akan dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan dari pemecahan masalah.²⁵

Batas pelaksanaan konseling kelompok ditentukan berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok

²³ Ibid

²⁴ Ibid

²⁵ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 314.

bersifat jangka pendek, waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan.

Frekuensi pertemuan sebanyak 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi pada tiap sesinya sekitar 60 sampai 90 menit dan batas waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu.²⁶

5. Tahap Layanan Konseling Kelompok

Tahap perkembangan dalam kegiatan konseling kelompok ada empat yaitu:

a. Tahap 1: Pembentukan

1. Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan.

Para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, konselor menjelaskan tujuan dari dibentuknya kelompok.

2. Terbangunnya Kebersamaan.

Merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan. Pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan kelompok.²⁷

3. Keaktifan Pemimpin Kelompok.

Harus aktif dalam memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota, saling mempercayai, saling menerima, dan membahas tingkah-laku, suasana perasaan dalam kelompok.

4. Beberapa Teknik.

Ada tiga teknik yang digunakan untuk mengembangkan sikap anggota kelompok yang tumbuh lambat yaitu:

- 1) Teknik “pertanyaan dan jawaban”. Dalam teknik ini anggota akan menulis jawaban atas pertanyaan pada selembar kertas.

²⁶ Ibid

²⁷ Ibid

- 2) Teknik perasaan dan tanggapan ialah mempersilahkan para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan dan tanggapannya terhadap masalah-masalah atau suasana yang mereka rasakan pada saat pertemuan itu berlangsung.
 - 3) Teknik “permainan kelompok”, dengan ada kegiatan permainan kelompok akan membantu terbangunnya suasana yang hangat dalam hubungan antara anggota kelompok sekaligus suasana kebersamaan, dalam menyelenggarakan permainan harus diingat bahwa tujuan dari permainan adalah untuk pengharapan dan pengakraban.
- b. Tahap II: Peralihan
1. Suasana Kegiatan.
Pemimpin menjelaskan peranan anggota.²⁸
 2. Suasana Ketidak-imbangan.
Pada tahap ini sering terjadinya konflik dan konfrontasi antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok, pemimpin kelompok bertugas untuk membantu anggota kelompok dalam menghadapi halangan, ketidakmauan, sikap mempertahankan diri dan ketidaksabaran. Sehingga diperoleh kebersamaan dan semangat bagi tercapainya tujuan kelompok.
 3. Jembatan Antara Tahap I dengan Tahap III Pemimpin kelompok harus mampu membawa anggota menuju tahap ketiga ini dengan baik.
- c. Tahap III: Kegiatan
1. Tahap III sebagai kelanjutan dari tahap I dan tahap II.
Hubungan antara anggota kelompok cukup baik, mereka saling bertukar pendapat , perasaan,

²⁸ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 42-44.

pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas, saling tanggap dan bertukar pendapat berjalan lancar.²⁹

2. Dinamika Kegiatan Kelompok.

Kelompok berusaha menghasilkan sesuatu yang akan berguna bagi masing-masing anggotanya meskipun dalam tahap ketiga ini kelompok sudah berjalan sendiri, namun peranan pemimpin kelompok tetap sangatlah penting. Pada tahapan ini kegiatan “kelompok bebas” atau “kelompok tugas” ditampilkan secara nyata.

3. Kegiatan “Kelompok Bebas”

a) Pengemukakan masalah

Anggota kelompok bebas mengemukakan apa yang dirasa patut untuk dibicarakan dalam kelompok. Permasalahan yang akan dibicarakan dalam kegiatan kelompok merupakan sesuatu yang dialami oleh anggota kelompok.

b) Pemilihan masalah

Masalah tidak dapat dibahas secara bersamaan sehingga perlu ditentukan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Dinamika kelompok dapat dijadikan media bagi para anggota kelompok untuk mengembangkan kemampuan berbicara, menanggapi dan menerima tanggapan dari orang lain, saling memberi dan menerima, mengendalikan diri, menghormati dan aspek-aspek positif lainnya dalam hubungan dengan orang lain.

c) Pembahasan masalah topik

Masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu telah ditentukan. Pembahasan dilakukan secara bebas dan dinamis. Pembahasan masalah topik merupakan arena untuk

²⁹ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 45-47.

mengushakan pendalaman dan pemecahan masalah.³⁰

4. Kegiatan “Kelompok Tugas”

a) Mengemukakan masalah

Permasalahan akan dibahas secara mendalam sampai setuntas mungkin.

b) Tanya jawab permasalahan yang diajukan

Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bebas untuk memberikan pertanyaan tentang berbagai hal-hal yang berkenaan dengan masalah yang sedang dibahas dalam konseling kelompok.

c) Pembahasan

Suasana yang bebas dan dinamis perlu dikembangkan. Seluruh anggota kelompok perlu didorong dan dirangsang untuk ikut serta dalam pembahasan secara penuh. Kegiatan pembahasan diakhiri dengan peninjau atas pembahasan.³¹

d. Tahap IV Pengakhiran

1. Frekuensi pertemuan.

Pengakhiran kegiatan diikuti pertanyaan: Apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan? Jika jawabannya “ya”, maka kembali muncul pertanyaan berapa kali kelompok harus bertemu?. Pokok pengakhiran kegiatan kelompok yaitu pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

2. Pembahasan keberhasilan kelompok.

Pembahasan keberhasilan kelompok difokuskan terletak pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah anggota kelompok mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok memiliki peran dalam memberikan penguatan

³⁰ Ibid

³¹ Ibid

terhadap hasil yang sudah dicapai oleh kelompok, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok.³²

B. Teknik Reframing

1. Pengertian Teknik Reframing

Menurut Corey *reframing* adalah mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya.³³

Menurut Donalt Meichanbeum *reframing* yaitu mengubah konsep atau setting emosi atau cara pandang dalam kaitannya dengan suatu peristiwa dan menempatkannya di frame atau bingkai yang sama baiknya atau bahkan yang lebih baik untuk mengubah seluruh maknanya.³⁴

Menurut Watzlawik Weakland *reframing* adalah membingkai ulang, berarti mengubah konsepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang telah dialami dan meletakkannya dibingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik.³⁵

Dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *reframing* merupakan suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang konseling terhadap masalah atau tingkah laku dan untuk membantu konseling membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Seperti yang ada di dalam surat dibawah ini

³² Ibid

³³ Bradley T.Efrord, "Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor", Yogyakarta, 2017, Hlm. 233

³⁴ Rosalia Dewi Nawantara, "Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Intruaction," *Jurnal Skripsi*, 2016

³⁵ M Virgiawan Bayu, Ibid. Hlm 234

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ ﴿٨٧﴾

Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.

2. Tujuan Teknik Reframing

Reframing mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik, membingkai ulang sebuah kejadian dengan merubah sudut pandang, tanp merubah kejadiannya itu sendiri. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif, membantu individu mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah.³⁶ Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *reframing* bertujuan untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan diri positif.

3. Jenis Teknik Reframing

Ada dua jenis bentuk teknik *reframing* dalam *Neuro Linguistic Programming*, yaitu:³⁷

a. Context Reframing

Context Reframing adalah pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya. *Context Reframing* menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi lain. Konteks itu akan ketahuan kalau kita

³⁶ Erina Latifah Utamaya, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Pelajaran Di Kelas SMP Negeri 1 Kandat," *Jurnal BK UNESA* 1, no.1 (2013): 224-30.

³⁷ M Virgiawan Bayu, "Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya," *Jurnal Skripsi*. 2015.

menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context Reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks dan kondisi.

b. *Content Reframing*

Content Reframing adalah pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya. *Content Reframing* menekankan pada proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui *reframing* ini, seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

4. Langkah-Langkah Teknik *Reframing*

Ada 6 langkah-langkah dalam *reframing* yaitu :

a. Rasional

Sebelum menggunakan teknik ini, terlebih dahulu dicari rasionalisasinya atau alasan mengapa menggunakan teknik ini, misalnya melihat banyaknya pikiran-pikiran irasional yang dimiliki konseli hingga ia mengalami depresi. Pikiran konseli yang selalu melihat segala sesuatunya negatif dan tidak menyeluruh ini dapat menjadikan rasionalisasi mengapa terapi menggunakan teknik ini.

b. Identifikasi

Jika pilihan terapi untuk menggunakan teknik ini sudah matang, maka langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi pikiran-pikiran dan *frame* berfikir irasional konseli.

c. Menentukan suatu penjabaran dari system persepsi

Langkah ini adalah langkah yang menguji keterampilan konselor dalam menentukan proses

konseling. Hal ini didasarkan bahwa teknik ini difokuskan pada aspek kognitif, sehingga perlu adanya penjabaran secara operasional agar mudah dipahami dan dimengerti oleh kedua belah pihak.

d. Mengidentifikasi persepsi alternatif

Langkah ini sudah mulai mencari alternatif-alternatif lain yang terkait bagaimana memandang masalah yang dihadapi konseli. Konselor bersama konseli mencari persepsi-persepsi yang terluapkan atau tidak disadari klien.

e. Modifikasi

Konselor mulai memodifikasi atau mempengaruhi pikiran-pikiran klien dengan persepsi-persepsi baru yang telah mereka temukan.

f. *Homework assignment* dan *Follow up*

Konselor memberi tugas-tugas rumah atau pekerjaan atas dasar persepsi-persepsi atau sudut pandang yang ditemukan tadi, dimana klien harus atau diupayakan semaksimal mungkin agar konseli bersedia untuk melakukan atas kesadaran dan persetujuan klien itu sendiri. Sedangkan *Follow up* adalah tindak lanjut yang diberikan oleh konselor menyikapi pemberisn homework *reframing*.³⁸

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Orang yang kepercayaan diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif.

³⁸ Ida Agustina and Kons Dra. Retno Lukitaningsih, "Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi," *Jurnal BK*, no. 3 (2014): 710-717

Orang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab, sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.³⁹

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri baik yang bersifat lahir maupun batin dalam menghadapi tantangan hidup apapun, kapanpun dan dimanapun dengan melakukan suatu tindakan berbuat sesuatu untuk mencapai berbagai tujuan realistik dalam hidupnya.

2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Menurut Lindenfield dalam Kamil, ada dua jenis kepercayaan diri yang meliputi kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin.

³⁹ Rahayuningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngramber 2016"

- a. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik.
- b. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya.

Jenis-jenis kepercayaan diri diatas, yaitu:

- 1) Kepercayaan diri batin, yang meliputi kepercayaan diri emosional dan spiritual. Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai kepercayaan diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah
 - a) Cinta diri
Orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, dan ia akan lebih peduli pada diri sendiri, karena perilaku dan gaya hidupnya untuk memelihara diri.
 - b) Pemahaman diri
Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.
 - c) Tujuan yang jelas
Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya, mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.
 - d) Berfikir positif
Orang yang mempunyai kepercayaan diri biasanya hidupnya menyenangkan.
- 2) Kepercayaan Diri Lahir, yang meliputi pemahaman diri, tujuan yang jelas, cinta diri, dan berfikir positif, yaitu memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya. Untuk memberi kesan percaya diri pada dunia luar, individu perlu mengembangkan empat bidang keterampilan, yaitu:

komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan.⁴⁰

3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Dikalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP dan SMA/SMK, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada di lingkungan sekolah antara lain :

Berikut ini beberapa gejala dari peserta didik yang kepercayaan dirinya masih dikategorikan rendah:

- a. Takut menghadapi ulangan
- b. Minder
- c. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. Groggi saat tampil di depan kelas
- e. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. Tumbuhnya sikap pengecut
- g. Sering mencontek saat menghadapi tes
- h. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis
- j. Tawuran dan main keroyok.⁴¹

Gejala tingkah laku yang mencirikan peserta didik kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab, sering mencontek, tidak yakin akan kemampuannya dan selalu berpikiran negatif.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

- a. Faktor Ekstern

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri diantaranya faktor sosial. Melalui kegiatan ini dapat menumbuhkembangkan percaya diri pada individu adalah

⁴⁰ Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui *Reframing* (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009). "h.25.

⁴¹ Monnalisza, M., & Neviyarni, S. (2018). Kepercayaan diri remaja dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77-83.

hubungan dengan anggota keluarganya yaitu, ibu, bapak, saudara, dan teman- temannya.

b. Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang muncul dalam diri seorang, Berkenaan dengan hal tersebut dapat diidentifikasi 2 faktor intern yang dapat menumbuhkan kembangkan percaya diri pada peserta didik ,diantaranya yaitu:

1. Orang yang merasa puas terhadap dirinya baik secara jasmani maupun batiniah.
2. Adanya pemberian kepercayaan penuh terhadap siswa.

5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Untuk meningkatkan kepercayaan diri bisa menggunakan bermacam-macam cara. Hakim menjelaskan bahwa:

“Rasa percaya diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yaitu:

- a) Memupuk keberanian untuk bertanya
- b) Peran guru yang aktif bertanya pada siswa
- c) Melatih diskusi
- d) Mengerjakan soal di depan kelas
- e) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- f) Aktif dalam pertandingan olah raga
- g) Belajar berpidato
- h) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- i) Mengikuti kegiatan seni vokal (suara)
- j) Penerapan disiplin yang konsisiten
- k) Menjadi ketua kelas
- l) Menjadi pemimpin upacara
- m) Memperluas kegiatan yang sehat”⁴²

⁴² Ibid, hlm. 85.

6. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

- a. Keyakinan, yaitu adanya kepercayaan dan optimisme tentang apa yang dilakukannya.
- b. Keberanian, kemampuan menampilkan diri yang didasari oleh dorongan diri individu.
- c. Kemampuan, potensi-potensi yang ada dalam diri individu atas usaha dan upaya yang di lakukannya.
- d. Aktivitas (Berbuat Sesuatau), yaitu kegiatan-kegiatan nyata yang dilakukan untuk meraih tujuan
- e. Cinta diri, orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, gaya dan tingkah lakunya adalah untuk memelihara diri.
- f. Pemahaman diri, orang yang percaya diri jugasangat sadar diri, selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.
- g. Tujuan yang jelas, orang yang percaya diri selalu tahu tujuan yang ingin dicapainya.
- h. Berpikir positif, orang yang percaya diri biasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mencari pengalaman dan hasil yang bagus.
- i. Komunikasi, secara verbal maupun nonverbal
- j. Ketegasan, memiliki keterampilan dalam bidang ketegasan.
- k. Penampilan diri, berpenampilan meyakinkan baik gaya maupun pakaian.⁴³

⁴³ Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual" 2, no. 2 (2016): 182-89.

DAFTAR RUJUKAN

- Aloysius Rangga Aditya Nalendra et al., *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS* (Ttt.p: Media Sains Indonesia, 2021).
- Al-Quran dan Terjemahannya*, Diponegoro, Bandung.
- Amti Prayitno dan Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015)
- Hadi Pranoto, “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara” 1, no. 1 (2016).
- Ida Agustina and Kons Dra. Retno Lukitaningsih, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi,” *Jurnal BK*, no. 3 (2014).
- Kiswantor Arista, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015,” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015).
- Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta:Kencana, 2011).
- M Virgiawan Bayu, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya,” *Jurnal Skripsi*. 2015.
- Monnalisza, M., & Neviyarni, S. (2018). Kepercayaan diri remaja dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*.
- Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). .
- Rahayuningdyah, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe”.
- Rahayuningdyah Endah, “ Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe” 1, no. 2 (2016).
- Ridha Febriani, Wa Ode Suarni, Aspin, “*Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku*

Prokrastinasi Akademik Siswa Di Mts Negeri 1 Kendari".
Jurnal Bening. Vol. 1 No. 2 (Juni 2017), h. 60, Tersedia di
<https://scholar.google.com/>

- Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual" 2, no. 2 (2016).
- Rosalia Dewi Nawantara, "Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Intruccion," *Jurnal Skripsi*, 2016.
- Sarwono Sarlito, Wirawan. 2016. "Psikologi Remaja". (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).
- Seltirya Dara Ramadhan. "Jurnal Uji Validitas dan Reabilitas Angket Kepercayaan Diri". Vol.4. no.5, (September 2021)
- Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).
- Sukardi Dewi Ketut, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Edisi Revisi., Edisi Revi (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).
- Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup Dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *Jurnal online Mahasiswa Universitas Riau* 6, no. Edisi 1 Januari-Juni 2019(2019).
- Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa,".
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta, Rineka Cipta, 2010).
- Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta."
- T.Efrord Bradley, "Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor", Yogyakarta, 2017
- Tri Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta, "*Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015).
- Utamaya Latifah Erina, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa

Mengikuti Pelajaran Di Kelas SMP Negeri 1 Kandat,” Jurnal BK UNESA 1, no.1 (2013).

Yanto, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui *Reframing* (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009). “

