

## EKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XII IPS MAN 3 MANDAILING NATAL

<sup>1</sup>Ilham Azhari Pulungan, <sup>2</sup>Nurhasana Pardede, <sup>3</sup>Asmaryadi  
Bimbingan konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan  
Nurhasanah.pardede@um-tapsel.ac.id

---

**Abstract:** Confidence in the teaching and learning process in the world of education is something that plays an important role in supporting the achievement confidence in optimizing students' abilities and courage. In optimizing students' abilities in the learning process, not all students have high self-confidence. However, there are also students who have low self-confidence, this is found MAN 3 Mandailing Natal. This type of research is quantitative in the form of quasi experimental design with the design used in this research being a nonequivalent control group design. In the two groups, both pretest and posttest were carried out. This research focuses on the effectiveness of group counseling services to increase students' self-confidence with the data collection technique used, namely questionnaires. As for the result, it can be seen that the calculated  $z$  value of experimental  $z$  control is (2, 809 2, 805), this shows that it is rejected and accepted. Apart from that, the average posttest class score in the experimental class was greater than the control class (89 81.1). If you look at the result obtained, the improvement in the experimental class is higher than in the control class. This, it can be stated that group counseling services can increase the self-confidence of class XII IPS MAN 3 Mandailing Natal students who experience changes after being provided with group counseling services.

**Keywords:** Group counseling services, self-confidence

Abstrak : Percaya diri dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya kepercayaan diri dalam mengoptimalkan kemampuan serta keberanian peserta didik. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar tidak semua peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi. Namun terdapat juga peserta didik yang memiliki percaya diri rendah, hal ini terdapat di MAN 3 Mandailing Natal. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk quasi experimental design dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu nonequivalent control group design. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Self- Instruction untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $z$  kontrol (2, 809 2, 805), hal ini menunjukkan bahwa ditolak dan diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata posttest kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (89 81,1). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Self-Instruction dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas XII IPS MAN 3 Mandailing Natal mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction.

**Kata Kunci :** Layanan Konseling Kelompok, *Self Instruction*, Percaya Diri

## **PENDAHULUAN**

Rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan rasa percaya diri dapat menjadi nilai utama dalam kehidupan. Rasa percaya diri merupakan ciri pribadi seseorang, dimana anda mempercayai kemampuan diri sendiri dapat berkembang serta tumbuh dalam situasi apapun. Orang yang percaya diri sangat menghargai bahwa meskipun keinginan mereka tidak menjadi kenyataan, mereka dapat berpikir positif dan menerimanya dan terus maju. Iman juga dapat memotivasi orang untuk bertindak dengan tepat. Di sisi lain, orang dengan harga diri rendah selalu menganggap dirinya tidak memiliki keterampilan, merasa tidak berharga dan memiliki masalah dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Banyak orang beranggapan bahwa kepercayaan diri adalah hal yang mutlak tidak dapat diubah, padahal kepercayaan diri dapat tumbuh dan diperoleh dari hasil belajar dan pembelajaran sehari-hari serta pembiasaan untuk mengembangkan sikap berani.

Hal ini sesuai dengan pendapat Intan (2015) dalam Hakim (2007) bahwa kepercayaan diri tidak hanya terjadi pada individu, tetapi ada proses tertentu dalam diri seseorang yang membentuk kepercayaan diri. S

Sriyono (2017) dalam Wiranegara (2010) menyatakan bahwa percaya diri memang merupakan sifat seseorang yang sangat yakin bahwa dirinya memegang kendali atas hidup dan rencananya. Keyakinan identik dengan

pengembangan pemuda. Siswa sekolah menengah berusia 12-17 tahun.

Pada masa awal remaja sekolah menengah, tentu banyak masalah yang mereka alami, termasuk harga diri yang rendah. Hal ini membuat siswa menjadi tidak kreatif dan mengalami kesulitan belajar yang sangat mempengaruhi hasil belajar. Harga diri rendah adalah kegugupan, keterampilan sosial yang lemah, ketidakpercayaan pada orang, kemampuan sendiri, mudah menyerah pada kegagalan, merasa tidak mampu, suka menyendiri.

Menurut Golmen (Rahayu, 2013: 62-63), bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Anak-anak yang memiliki rasa percaya diri tinggi merupakan pribadi yang bisa dan mau belajar, serta berperilaku positif dalam berhubungan dengan orang lain bahkan orang dewasa sekalipun.

Dengan diberikannya tata tertib baik di sekolah maupun di rumah, disiplin yang tertanam pada diri siswa akan diterapkan dimana saja dan kapan saja. pengawasan terhadap pelaksanaannya yang penjelasan-penjelasan terhadap arti pentingnya kedisiplinan diharapkan akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Sehingga dengan terciptanya kedisiplinan di sekolah akan mendukung proses kegiatan belajar mengajar yang ada, dengan proses belajar mengajar yang sesuai dengan kurikulum dan tujuan yang hendak dicapai maka seorang siswa akan dapat memperoleh prestasi yang

baik. Akan tetapi bagi anak yang tidak terbiasa dengan tata tertib hal ini akan menjadi terasa berat ketika dilakukan pada saat di sekolah. Anak yang kurang disiplin ini biasanya akan melanggar tata tertib yang ada karena ia berpikir peraturan ini merupakan keinginan apa yang ia lakukan.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok dirasa lebih efektif digunakan untuk mengatasi masalah disiplin siswa karena pemanfaatan dinamika kelompok membuat siswa lebih optimal dalam pembahasan dan penyelesaian masalah. Seperti yang dikemukakan oleh tohirin. Konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mempunyai masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu wadah dimana setiap anggota kelompok memberikan pendapat dan gagasannya masing-masing dengan topic permasalahan yang dibahas, di samping itu konseling kelompok menjunjung tinggi asas kesukarelaan dan asas kerahasiaan.

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Menurut Kurnanto (2014), konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Prayitno (2013 : 307) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yaitu seorang konselor, kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yaitu seorang konseli yang bermuara pada suatu masalah.

Dewa Ketut Sukardi (2010 : 67) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul didalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir).

Menurut Prayitno (2004 : 25), tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok yaitu :

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara, dan sikap terarah

- kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
  - d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Sherzer dan stone (2006 : 128) mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.

Menurut Adi Syaputra (2011) Kelemahan dan kelebihan konseling kelompok yaitu :

1. Suasana konseling kelompok boleh dirasakan oleh satu sampai dua anggota kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman yang lainnya, padahal mereka belum siap atau belum bersedia.

2. Dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang mereka hadapi dari pada konseling individual, lebih bersedia membuka pintu hatinya bila menyaksikan bahwa banyak rekannya yang tidak malu-malu untuk berbicara secara jujur dan terbuka.

Menurut Silmi Nurul Utami, Artinya, materi adalah segala sesuatu yang menempati ruang di alam semesta. Materi juga kerap disebut sebagai zat.

Menurut Lauster (Nurpalah & Setyawidiansih, 2019: 354) kepercayaan diri adalah suatu konsep ataupun keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak begitu khawatir, merasa leluasa untuk melaksanakan hal-hal yang sesuai dengan kemauan serta tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berhubungan dengan orang lain, mempunyai dorongan prestasi dan sanggup memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Menciptakan keyakinan.

Menurut Lauster Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi kemampuan diri hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.

- 2) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain serta menjadi diri sendiri.
- 3) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, maka tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- 4) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

Mastuti mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut :

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- c. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- d. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Menurut Thursan H (2002) Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

#### 1) Kurang Mengenal Diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesemis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

#### 2) Kecemasan

Kita tidak bisa membangun percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat atau minat besar).

#### 3) Kurangnya Wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak mendapatkan ilmu maka semakin luas wawasan kita serta semakin percaya diri, sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurangnya percaya diri didalam bersosialisasi.

### **METODE**

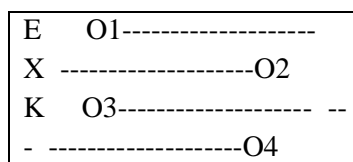
Menurut Sugiyono (2012) Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mendapatkan data dengan

tujuan dan kegunaan tertentu. Penggunaan metode ini agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat di pertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan terpercaya. Tujuannya adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis.

Menurut Muri Yusuf (2014) Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan di lakukan pencatatan data berupa angka-angka, pengelolaan statistik, struktur dan percobaan kontrol. Pendekatan kuantitatif di gunakan untuk mendapatkan data numerical berupa presentasi dinamika untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XII IPS MAN 3 Mandailing Natal.

Jenis desain quasi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-equivalent control group design. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pre-test dan post-test. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Desain eksperimen digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama di lakukan pengukuran (pre-test), kemudian pada kelompok eksperimen di berikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction, namun pada kelompok kontrol hanya dilakukan layanan konseling kelompok.

Selanjutnya di lakukan pengukuran kembali (post-test) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang di teliti. Desain penelitian dapat di lihat sebagai berikut:



**Gambar 2**  
**Pola Non-equivalent control grup design**

Keterangan :

**E** : Kelompok Eksperimen

**K** : Kelompok Kontrol

**O1** : Pengukuran percaya diri sebelum di berikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction untuk kelompok eksperimen, pengukuran dilakukan dengan memberikan angket percaya diri. Pretest merupakan pengumpulan data percaya diri rendah pada peserta didik dan belum mendapatkan perlakuan.

**O2** : Pengukuran (post-test) untuk mengukur tingkat percaya diri peserta didik setelah di berikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction pada kelompok eksperimen. Di dalam post-test akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana percaya diri akan meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

**O3** : Pengukuran percaya diri dengan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol, pengukuran dilakukan dengan memberikan angket percaya diri. Pretest merupakan pengumpulan data percaya diri rendah pada peserta didik dan belum mendapat perlakuan.

**O4** : Pengukuran (post-test) untuk mengukur tingkat percaya diri peserta didik setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol.

Di dalam post-test akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana percaya diri akan meningkat atau tidak meningkat sama sekali. Dengan adanya pretest sebelum perlakuan, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol (O1, O3), dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perubahan. Disamping itu, dapat pula meminimalkan atau mengurangi kecondongan seleksi (selection bias), pemberian posttest pada akhir kegiatan akan menunjukkan seberapa jauh akibat perlakuan (X). hal itu dilakukan dengan cara mencari perbedaan skor O2-O1 sedangkan pada kelompok kontrol (O4-O3) perbedaan itu bukan karena perlakuan. Perbedaan O2 dan O4 akan memberikan gambaran lebih baik akibat perlakuan X, setelah memperhitungkan selisih O3 dan O1.2

**X** : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction untuk meningkatkan percaya diri.

Menurut Sugiyono (2012) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah yang menjadi subjek penelitian yakni peserta didik kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2 yang berjumlah 60 peserta didik, sebagaimana yang terdapat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	XII IPS 1	32
2	XII IPS 2	32
	Jumlah	64

*Sumber* : Absensi Pendidik BK Man 3 Mandailing Natal.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Menurut Sugiyono (2012) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dalam mengambil sampel harus benar-benar representatif (mewakili). Karena jumlah populasi hanya terdiri dari 60 peserta didik maka pada penelitian ini hanya mengambil 20 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, kelas XII IPS 1 sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 10 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dan kelas XII IPS 2 sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 10 peserta didik untuk melihat perbandingan antar keduanya.

Adapun kriteria pemilihan sampel penelitian berdasarkan rekomendasi Guru Bimbingan dan Konseling Man 3 Mandailing Natal dan hasil survey awal pada saat pra penelitian. Sampel dalam penelitian berjumlah

20 orang peserta didik kelas XII IPS-1 dan kelas XII IPS-2 di MAN 3 Mandailing Natal.

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi dengan interaksi sosial peserta didik yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai tertinggi

NR = Nilai terendah

K = Jumlah kategori

Maka interval yang sesuai dengan rumus tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skor tertinggi :  $4 \times 30 = 120$
2. Skor terendah :  $1 \times 30 = 30$
3. Rentang :  $120 - 30 = 90$
4. Jarak interval :  $90 : 3 = 30$

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(30 \times 4) - (30 \times 1)}{3} = \frac{90}{3} = 30$$

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 3 Mandailing Natal pada bulan Juni sampai dengan bulan Juni dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok. Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas XII IPS MAN 3 Mandailing Natal. Pelaksanaan tersebut telah sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati dengan sasaran atau objek penelitian. Sebelum hasil penelitian di peroleh, penulis melakukan observasi dan penyebaran instrument angket yang berkaitan dengan percaya diri yang akan di jadikan sebagai sampel penelitian, hasil dari observasi dan

penyebaran angket tersebut di jadikan analisis dan alat ukur untuk perumusan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik yaitu berjumlah 60 peserta didik yang terdiri dari kelas XII IPS 1 dan IPS 2 MAN 3 Mandailing Natal , sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 peserta didik kelas IPS 1 sebagai kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelas IPS 2 sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen, untuk meningkatkan percaya diri peserta didik penulis menggunakan teknik Self-Instruction dalam kelompok eksperimen sedangkan dalam kelompok kontrol penulis menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik sebagai perbandingan.

Diketahui untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil pretest percaya diri pada kelas eksperimen kelas XII IPS 1 peserta didik.

Berdasarkan data tersebut diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki skor percaya diri rendah yang terdiri dari 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 33, 3 orang (30%) peserta didik dengan skor 34, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 35, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 36, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 37.

### Hasil Pretest Kelas Eksperimen

NO	SKOR PERCAYA DIRI	N	F



1	33	1	10
2	34	3	30
3	35	2	20
4	36	2	20
5	37	2	20
	<b>TOTAL</b>	10	100

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction yang diberikan untuk meningkatkan percaya diri. Pada hasil posttest pada kelompok eksperimen pada tabel berikut.

#### Hasil Pretest Kelas Kontrol

NO	SKOR PERCAYA DIRI	N	F
1	38	2	20
2	45	2	20
3	50	1	10
4	51	1	10
5	54	1	10
6	58	1	10
7	68	1	10
8	77	1	10
	<b>TOTAL</b>	10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki kriteria skor percaya diri yang terdiri dari 2 orang (20%) peserta didik yang mengalami percaya diri rendah dengan skor 38, 2 orang (20%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 45, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 50, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 51, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 54, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 58, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 68, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 77.

#### Hasil Posttest Kelas Eksperimen

NO	SKOR PERCAYA DIRI	N	F
1	84	2	20
2	87	2	20
3	88	1	10
4	89	2	20
5	92	1	10
6	94	1	10
7	96	1	10
	<b>TOTAL</b>	10	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki skor percaya diri tinggi yang terdiri dari 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 84, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 87, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 88, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 89, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 92, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 94, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 96.

#### Hasil posttest Kelas Kontrol

NO	Skor percaya diri	N	F
1	80	4	40
2	81	2	20
3	82	3	30
4	83	1	10
	<b>TOTAL</b>	10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki kriteria skor percaya diri tinggi yang terdiri dari 4 orang (40%) peserta didik dengan skor 80, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 81, 3 orang (30%) peserta didik dengan skor 82, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 83.

Pada pengujian ini menggunakan bantuan Software SPSS 17,0 for windows. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

**Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest_Eksperimen -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

**Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen  
Test Statistics<sup>b</sup>**

Postest_Eksperimen - Preetest_Eksperimen
Z
-2.809 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed).005

Dari tabel di atas dapat dinyatakan jumlah Z hitung 2,809 > dari Z tabel 1,96 dan jumlah nilai signifikan 0,005 < 0,05. Selain itu dapat dilihat tabel statistik di bawah ini data pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar 890 811 atau nilai rata-rata/mean 89 81 sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan. Selain itu ada peningkatan percaya diri yang mengalami peningkatan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada pretest 351 dengan rata-rata/mean 35,1 dan skor posttest 890 dengan rata-rata/mean 89 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari penelititerdahulu yang dilakukan oleh Sjenny A Indrawati dengan hasil yang diperoleh 45,5 dan meningkat menjadi 63,2 dan Yunita dengan hasil yang diperoleh pretest 61,5 dan pada saat posttest 62,5.

Maka hal ini dapat dikatakan bahwa teknik Self-Instruction efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Percaya diri merupakan suatu sikap positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut dimana dirinya merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, prestasi harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu yang akan dilakukan.

Menurut Prayitno jika seseorang memiliki percaya diri didalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman sengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial. Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen di berikan treatmen atau perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Self-Instruction dan kelas kontrol diberikan tratmen atau perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Pada kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan termasuk pretest dan posttes. Angket percaya diri diberikan kedua kelas, kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil posttest akan menjadi pembanding dua kelompok. Berdasarkan hasil posttest yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan percaya diri pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Self-Instruction efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas XII IPS MAN 3 Mandailing Natal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling kelompok untuk meningkatkan

percaya diri peserta didik kelas XII IPS MAN 3 Mndailing Natal dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik Self-Instruction efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas XII IPS MAN 3 Mndailing Natal dan dapat dibuktikan sebagai berikut :

1. Tingkat percaya diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil pretest didapatkan skor dengan 351 dengan rata-rata skor 35,1. Setelah mendapatkan treatment peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan percaya diri yang berupa hasil posttest skor yaitu sebesar 890 dengan rata-rata/mean 89.
2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil pretest pada kelas kontrol didapat dengan skor 524 dengan rata-rata/mean 52,4. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan nilai posttest skor yaitu 811 dengan rata-rata/mean 81,1.
3. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2, 809 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2, 805. Dengan sig keduanya yaitu 0,005 yang lebih besar dari sig 0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol (2, 809 2, 805).

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Abdurrahman Fatoni 2011. *Metodelogi penelitian Teknik Penyusunan Skripsi* Jakarta: Rineka Cipta, h. 112.
- Adi Syaputra “Kelemahan dan Kelebihan Knseling Kelompok “ (On-line), tersedia di:<http://ulankeyla.co.id/2011/07/kelemahan-kelebihan-konseling.html>
- Amla Salleh dkk 2006. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, Malaysia: Persatuan Penerbit Buku Malaysia.h.128
- Anwar Sutoyo 2012. *Pemahaman Individu* Yogyakarta:Pustaka Pelajar,h.85
- Anwar Sutoyo 2014. *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h.123
- Asmaryadi 2023. *Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, h.32
- Dalyono 2009. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 241.
- Dewa Ketut Sukardi 2010. *Pengertian Bimbingan dan konseling*,Bandung: Rieneka Cipta,h. 67
- Fiorentika,Kasa 2016. “Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp,” *Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 2503–3417 : (104–11).
- Kadek Suhardit, Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa, No. 1, 2011, h. 130.
- Lauster 1997. *P.Tes Kepribadian*, Yogyakarta: Kanisius, h.62
- Lauster, Op.Cit, h. 132
- Muri Yusuf 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta:Kencana,h.185-186
- Prayitno 2004. *Layanan L6-L7, Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UniversitasNegeri Padang*, hal. 1-2.
- Prayitno 2009, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : PT. Rieneka Cipta, h.99
- Prayitno dan Erma Amati 2004. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Renika Cipt , h.25
- Richard Sheldrake 2016. *Students Intentions Towards Studying Science At UppersecondarySchool: The Differential Effects Of Under-Confidance And Over-Confidance*, h. 3
- Septi Rahayu Purwati 2013. “Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa” , *Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA*, h.37
- Singgih susanto, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115
- Sugiono 2012. “*Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*”Bandung: Alfabeta,h.60
- Sugiyono 2011. *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfbeta
- Sujarweni, V. Wiratna 2015. *SPSS Untuk Penelitian* (Pustaka Baru Press,h. 199

Thursan. H 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara. h. 73

Tina Afiatin and Sri Mulyani Martaniah 1998, "Kepercayaan Diri Merupakan Aspek Kepribadian Manusia Yang Berfungsi Penting Untuk mengaktualisasikan P," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. (6)

Tohirin 2007. *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja GrafindoPersada, h. 172