

Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik Dengan Teknik *Experiential Learning* Dan *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Septiananda Wahyuningsih¹, Muhammad Japar², Paramita Nuraini^{3*}

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email: paramitanuraini@unimma.ac.id

DOI:

Abstract

This research aims to examine the influence of humanistic group counseling with experiential learning and client centered to increase students confidence. This research is true experimental using Pretest-Post test Comparison Group Design. The subjects were chosen by random sampling. Samples taken as many as 12 students consisted of 6 students in the experimental group with experiential learning and 6 students in the experimental group with client centered. Method of data completion is done using a confident questionnaire. Data analysis for this research conducted with using Statistical Analysis One Way Anova. The results showed that humanistic group counseling with experiential learning and client centered had an influence on increasing self-confidence. This was evidenced from the results of the One Way Anova Statistical Parametric test with the probability value of sig. (2-tailed) 0.001 < 0.05. Based on the analysis and discussion, there is a difference in the average score of self-confidence questionnaire between the experimental group with experiential learning by 43.38% and the experimental group with client centered by 30.22%. The results indicate that humanistic group counseling with experiential learning have a more influence in increasing student confidence compared to humanistic group counseling with client centered.

Keywords: Group Guidance Humanistic; Experiential Learning; Client Centered; Self Confidence

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni menggunakan *Pretest-Post test Comparison Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara acak. Sampel yang diambil sebanyak 12 siswa terdiri dari 6 siswa kelompok eksperimen dengan teknik *experiential learning* dan 6 siswa kelompok eksperimen dengan teknik *client centered*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket percaya diri. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

analisis *Statistic Parametric One Way Anova* dengan bantuan SPSS *For Windows versi 24*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* dengan *probabilitas nilai sig. (2-tailed)* $0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket percaya diri antara kelompok eksperimen dengan teknik *experiential learning* sebesar 43,38% dan kelompok eksperimen dengan teknik *client centered* sebesar 30,22%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* lebih berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan teknik *client centered*.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok Humanistik; *Experiential Learning*; *Client Centered*, Kepercayaan Diri.

1. Pendahuluan

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

Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakan yang dilakukannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan pada dirinya (Lauster, 2002). Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga individu dapat tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan memiliki perasaan dan anggapan bahwa dirinya tidak dalam keadaan yang baik sehingga individu tidak dapat tampil atau berperilaku dengan penuh keyakinan. Kurang percaya diri dapat mengakibatkan seseorang merasa cemas dengan tindakan-tindakan yang dilakukan, menghindari bertanggung jawab, mudah putus asa, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, karena itu ia mungkin akan menjauh dari pergaulan dengan banyak orang, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat serta tidak berani bertanya jika ada kesulitan.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Mertoyudan, diperoleh informasi bahwa siswa kelas 7 memiliki rasa percaya diri yang rendah dengan persentase 20-25% dari 30 siswa atau 6-8 siswa pada tiap kelasnya. Permasalahan percaya diri yang terdapat dikelas yaitu siswa merasa malu saat akan bertanya tentang pelajaran yang tidak di mengerti, siswa akan memilih untuk diam daripada bertanya karena menurut siswa pertanyaan tersebut akan memalukan dan ditertawakan oleh teman – temannya. Selain itu dalam kegiatan ekstrakurikuler banyak siswa yang memilih untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena terpengaruh teman-temannya.

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

Rendahnya rasa percaya diri dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya menerapkan suatu pendekatan konseling eksistensial humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered*. (Kolb, 1984) *experiential learning* merupakan sebuah pembelajaran dimana para pembelajar membangun pengetahuan, ketrampilan, dan nilai dari pengalaman langsung.

Menurut (Sukardi 2008) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pemberian konseling kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok, tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaan, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain.

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

Experiential learning Theory (ELT) yang dikembangkan oleh David Kolb pada tahun 1984, menekankan pada sebuah model pembelajaran yang holistik (kognitif, afektif, konasi) dalam proses belajar. Dalam *experiential learning* pengalaman mempunyai peran utama dalam proses belajar. Dalam teori *experiential learning*, belajar merupakan proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*).

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

Carl R. Rogers mengembangkan *client centered therapy* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakekatnya, *client centered therapy* adalah teknik konseling dimana yang paling berperan adalah konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah di hadapi. Hal ini memeberikan pengertian bahwa konseli dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri (Corey, 2003).

Berdasarkan kondisi yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Experiential Learning* dan *Client Centered* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Kelas VIII di SMP Negeri 2 Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2019/2020”.

2. Metode

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Penelitian ini disebut juga sebagai *true Eksperimental* atau merupakan penelitian eksperimen sesungguhnya. Peneliti menggunakan dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Penelitian *true eksperimen* yang ini berguna untuk mendapatkan informasi penelitian serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Secara umum dapat digambarkan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. One group pretest-posttest design

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE ₁	Y1	X ₁	Y2
KE ₂	Y1	X ₂	Y2

Keterangan :

KE1 : Kelompok Eksperimen 1

KE2 : Kelompok Eksperimen 2

Y1 : Pengukuran Pre-test (Percaya diri)

X1 : Perlakuan (Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Experiential Learning*)

X2 : Perlakuan (Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik *Client Centered*)

Y2 : Pengukuran Post-test (Percaya diri)

Tahap-tahap rancangan penelitian eksperimen yang peneliti akan lakukan adalah :

1. Melakukan Pre-Test yaitu penyebaran angket untuk mengetahui tingkat percaya diri.
2. Proses analisis data Pre-test. Memberikan perlakuan (*Treatment*). *Treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen 1 yaitu konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* sedangkan *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen 2 yaitu konseling kelompok humanistik dengan teknik *client centered*. *Treatment* diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dengan durasi 2x45 menit setiap pertemuannya.
3. Melakukan *Post-Test* sesudah pemberian Konseling Kelompok untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri siswa.
4. Proses analisis data *Post-test*.

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas, dan variabel terikat dengan penjelasan sebagai berikut :

- a. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, menjelaskan, atau menerangkan variabel yang lain (Yusuf, 2014: 109). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok HUMANISTIK dengan teknik experiential learning dan client centered.
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain tetapi tidak dapat mempengaruhi variabel yang lain (Yusuf, 2014) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa.

Definisi operasional variabel penelitian merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data berupa penyebaran angket. Penyebaran angket dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa.

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data berupa kuesioner atau angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Sugiyono, 2017). Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variabel percaya diri. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrumen yang kemudian dengan kisi-kisi tersebut disusunlah sebuah angket.

Angket atau kuesioner ini diberikan dua kali, yaitu untuk pretest dan posttest. Akan tetapi, sebelum memberikan pretest akan dilakukan *tryout* terlebih dahulu untuk mengetahui validasi dari angket yang akan diberikan. Angket ini berupa angket konsep diri. Penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, sebelum analisis data dilakukan perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

2.1. Uji Validitas

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan. Instrumen yang valid dapat mengungkapkan data dari variabel yang sedang diteliti secara tepat. Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan aplikasi SPSS 20,0 dengan kriteria :

- 1) Jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.
- 2) Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $\geq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrumen *try out*, jumlah item pada kuisisioner adalah 50 item pernyataan dengan $N = 60$ (jumlah sampel *tryout*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r -hitung lebih dari r -tabel pada taraf signifikan 5% dengan r -tabel 0,254. Berdasarkan hasil *tryout* angket konsep diri yang terdiri dari 50 item pernyataan, diperoleh 34 item pernyataan valid dan 16 item pernyataan dinyatakan gugur.

2.2. Uji Reliabilitas

Uji ini menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak. Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Alpha dari Cronbach melalui aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan kriteria:

1) Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai r-tabel, maka instrumen tersebut adalah reliable.

2) dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai r-tabel maka instrumen tersebut juga reliable.

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r-tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 60$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 24.0, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,787. Karena hasil koefisien alpha lebih besar dari r-tabel 0,245, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

3. Hasil dan pembahasan

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Statistic Parametric One Way Anova. Model analisis ini digunakan karena penelitian ini menggunakan beberapa kelompok sampel dan resiko kesalahannya paling kecil dibandingkan dengan analisis yang lain. Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ini menggunakan dua criteria yaitu berdasarkan signifikansi dan nilai F. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi yaitu jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima namun jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Pengambilan keputusan berdasarkan F yaitu jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima namun jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil uji Anova, diketahui bahwa signifikansi 0,001 kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak. Nilai F_{hitung} adalah 59,607 dan nilai F_{tabel} adalah 3,098 dengan demikian nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik experiential learning dan client centered dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain itu, bukti bahwa hipotesis diterima adalah adanya peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan perlakuan. Rerata pada kelompok eksperimen 1 meningkat sebesar 43,28% dan kelompok eksperimen 2 sebesar 30,22%. Skor post test dan presentase peningkatan rerata kelompok eksperimen 1 jauh lebih tinggi dibandingkan dengan skor rerata kelompok eksperimen 2, sehingga ada perubahan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Data yang dianalisis atau diolah yaitu hasil pengukuran awal kepercayaan diri dan data hasil pengukuran akhir kepercayaan diri. Data yang dimaksud yaitu nilai atau skor kepercayaan diri yang diperoleh subyek yang berupa data kuantitatif atau berbentuk angka-angka.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows. Analisis data dilakukan untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest yang merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Data yang digunakan pada uji ini adalah data interval atau rasio yang berdistribusi normal dan homogen.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik *experiential learning* dan *client centered* berpengaruh dalam meningkatkan

kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberi konseling kelompok humanistik dengan teknik experinetal learning dan client centered. Konseling kelompok humanistik dengan teknik *experinetal learning* lebih berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan teknik *client centered*.

Referensi

- Corey, Gerald. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Revika Aditama
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Revika Aditama
- De Angelis, B. (2003). *Confidence Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : Grammedia Pustaka Utama.
- Kolb, David A. (1984). *Experinetal Learning*. New Jesrsey: Prentice Hall. Inc,Englewood Cliffs.
- Lauster, P. (2004). *Tes Kepribadian*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Renika Cipta
- Yusuf, A. Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana
-