

Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar : Studi Kepustakaan

Sabarrudin¹, Silvianetri², Yuliana Nelisma³

^{1,2}Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar,

³UIN Ar-raniry Banda Aceh

Email: sabarone399@gmail.com¹, silvianetri71@gmail.com², nelismabk@gmail.com³

Abstrak

Dalam mengembangkan potensi diri tidak terlepas dari hambatan. Hambatan yang terjadi tidak hanya dari luar diri tetapi ada yang berasal dari diri individu. Adapun faktor penghambat mengembangkan potensi dalam diri salah satunya adalah rasa kepercayaan diri. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa adanya rasa percaya diri yang rendah dalam belajar pada diri siswa maupun mahasiswa. Dengan hal tersebut perlu adanya perlakuan untuk mengoptimalkan rasa percaya diri pada diri siswa maupun mahasiswa salah satunya melalui penerapan konseling kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa studi kepustakaan. Hasil kajian pustaka berdasarkan jurnal yang dikaji secara mendalam mengemukakan tentang tiga poin yaitu 1) tingkat rasa percaya diri dalam belajar; 2) sasaran penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar; 3) keberhasilan penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Rasa Percaya Diri; Studi Kepustakaan*

Abstract

In developing self-potential cannot be separated from obstacles. Barriers that occur not only from outside the self but there are those that come from the individual. One of the inhibiting factors in developing potential is self-confidence. However, the reality shows that there is a low self-confidence in learning for students and students. With this, it is necessary to have treatment to optimize self-confidence in students and students, one of which is through the application of group counseling. This study aims to describe group counseling to increase self-confidence in learning. This study uses a research method in the form of literature study. The results of a literature review based on in-depth journals suggest three points, namely 1) the level of self-confidence in learning; 2) the target of applying group counseling to increase self-confidence in learning; 3) successful application of group counseling to increase self-confidence in learning.

Keywords: *Group Counseling; Confidence; Literature Study*

PENDAHULUAN

Rasa percaya diri adalah rasa yang mengacu pada diri sendiri, sikap bagaimana percaya pada diri sendiri dalam menjalani kehidupan serta bagaimana memandang diri secara utuh. Percaya diri artinya sebuah evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat katidak pastian supaya dirinya bisa menggunakan gampang meraih kesuksesan dan keberhasilan menggunakan tidak bergantung pada pihak-pihak lain. Segala aktifitasnya bisa dipertanggungjawabkan pada rakyat secara luas dari dalam ilmu pengetahuan yg terdapat dalam dirinya secara optimal dan maksimal (Mirhan & Kurnia, 2016). Percaya diri dapat digambarkan sebagai sikap positif yang dapat menumbuhkan nilai-nilai positif bagi lingkungan dimana seseorang menghadapi dirinya sendiri. Ini tidak berarti bahwa seseorang dapat melakukan semuanya sendiri. Terlalu percaya diri menyebabkan kelemahan mental yang nyata dan apa yang ada di dalamnya, tanpa melihat baik dan buruknya (Walid et al., 2015).

Percaya pada kemampuan diri memengaruhi kinerja diri, mereka yang tidak sepenuhnya percaya diri akan mencapai kurang dari yang seharusnya. seseorang harus bisa menyelesaikannya, itu sebabnya seseorang memiliki pemahaman lengkap tentang apa yang dia lakukan dan keterampilan lengkap. Jika seseorang tidak

percaya diri, maka tidak akan mampu untuk memobilisasi motivasi dan semua sumber daya yang dimiliki (kebijaksanaan, memobilisasi dan mendukung diri). Tipe orang ini mudah ragu, "tidak berani" atau "pertama" untuk sepenuhnya memanfaatkan kemampuannya dalam situasi tertentu, meskipun mereka tahu apa yang harus dilakukan. Ada kecenderungan untuk "melihat-lihat" (Hendriana, 2014). Percaya diri akan meningkatkan motivasi seseorang untuk sukses. Semakin seseorang yakin dengan kemampuannya, semakin antusias untuk menyelesaikan pekerjaan. Keinginannya untuk mencapai tujuan tugas juga semakin kuat. Artinya ia juga memiliki komitmen yang kuat untuk melakukan pekerjaan dengan baik sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan lancar atau sempurna. Dibandingkan dengan orang lain, tipe orang ini biasanya menyelesaikan pekerjaan lebih cepat dan menerima pandangan yang berbeda dengan lebih mudah. Orang yang selalu curiga atau tidak bisa menerima pendapat yang berbeda biasanya takut pendapatnya lebih buruk dari orang lain (Hendriana, 2014). Menurut (Sulfemi, 2020) cara membangun kepercayaan diri: a) Evaluasi diri secara objektif dan jujur mengevaluasi kondisi Anda. b) Menyelidiki berbagai masalah dan hambatan yang menghambat pengembangan diri, seperti: motivasi rendah, kurang sabar, kurang disiplin, kurang rajin, c) Menghargai diri sendiri dengan hormat meraih kesuksesan, d) berpikir positif, memverifikasi diri sendiri, e) berani mengambil risiko apa pun yang anda miliki. Dengan adanya rasa percaya diri ini, guru memiliki sikap positif yang dapat tumbuh untuk memberikan evaluasi positif terhadap mereka yang dapat tumbuh untuk melakukan penelitian yang baik. Oleh karena itu, guru harus sama dengan segala sesuatu dalam hidupnya, dalam segala keadaan, di mana pun ia optimis dalam langkahnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiowati, 2016) memperlihatkan bahwa mahasiswa semester 5 kelas A1 program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta mengalami peningkatan mengenai masalah rendahnya rasa percaya diri. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Komariyah & Lathifah Nuryanto, 2020) siswa yang berumur 14-15 tahun yang berada di kelas VIII SMPN 16 Yogyakarta mengalami peningkatan mengenai masalah rendahnya rasa percaya diri.

Dari beberapa penelitian diatas memepertegas bahwa masih banyak terdapat siswa di sekolah maupun mahasiswa ditingkat perguruan tinggi yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Adapun bentuk sikapnya seperti mengeluh ketika akan ada jadwal ulangan dalam waktu dekat, merasa grogi dan tidak mau menatap teman ketika tampil di depan kelas, tidak berani menyampaikan pendapat ketika guru atau dosen meminta pendapat, membuat contekan ketika ada ujian atau ulangan, serta melamun ketika jam pelajaran dimulai. Konseling kelompok dikatakan dirancang untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalin interaksi dengan teman sebaya, termasuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Kehadiran suasana kelompok siswa yang terlibat dalam masalah mendidik mereka untuk bersikap toleran ketika saling menjelaskan mengapa mereka bertindak dengan cara-cara tertentu yang mengarah pada konflik di antara mereka Mendorong sikap afirmatif (Syamila & Herdi, 2021). Menurut (Nadhifa et al., 2020) konseling kelompok merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa dalam suasana kelompok yang preventif dan kuratif, dengan tujuan memberikan kenyamanan dalam rangka tumbuh kembang siswa. Konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dilakukan dengan pendekatan kehidupan nyata.

Berdasarkan uraian diatas maka harus dilakukan sebuah langkah untuk memaksimalkan rasa percaya diri dalam belajar yang dimiliki siswa maupun mahasiswa, karena rasa percaya diri adalah suatu hal yang penting terutama dalam proses pendidikan. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan menerapkan atau melaksanakan konseling kelompok. Jadi penelitian ini akan menjelaskan secara lebih mendalam tentang studi kepustakaan atau studi literatur konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar dengan memanfaatkan berbagai sumber kajian literatur yang mencakup tingkat rasa percaya diri yang dimiliki siswa ataupun mahasiswa, sasaran penerapan konseling kelompok dan keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

METODE

Sesuai dengan objek penelitian ini, penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang didasarkan pada kajian dan analisis teks. Hal ini terjadi karena sumber data yang digunakan adalah data bibliografi. Penelitian kepustakaan, yaitu pendalaman, pengolahan dan pengidentifikasian pengetahuan kepustakaan yang ada (sumber bacaan, karya referensi atau hasil penelitian lainnya) sehubungan dengan masalah yang akan diteliti (Mahmud, 2011). Penelitian kepustakaan atau library research adalah Penelitian yang dilakukan melalui

pengumpulan data atau tulisan ilmiah untuk subjek penelitian, atau pengumpulan data karakter atau kajian pustaka untuk memecahkan suatu masalah yang pada hakikatnya berorientasi pada kajian kritis dan mendalam terhadap bahan pustaka (Sanjaya, 2014). Penelitian kepustakaan atau studi kepustakaan merupakan suatu kegiatan yang diperlukan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan baik aspek teoretis maupun praktis (Sukardi, 2013). Penelitian kepustakaan berfungsi untuk menciptakan konsep atau teori yang menjadi dasar kajian penelitian (Sujrweni, 2014). Data kajian pustaka berbentuk data sekunder yaitu data yang berasal dari peneliti lain bukan asli dari peneliti itu sendiri di lapangan, dan data kajian pustaka yang dipakai tidak memiliki batas waktu.

Penggunaan metode kajian kepustakaan dalam penelitian ini untuk mendeskriptifkan tentang konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar. Menurut (Purwoko & Imah, 2018) adapun prosedur dalam kajian kepustakaan atau studi pustaka yaitu :

- a. Menentukan topik penelitian
- b. Menggali data
- c. Menentukan titik pusat penelitian
- d. Mengumpulkan berbagai kajian literatur
- e. Mempersiapkan penyampaian data
- f. Menuliskan laporan

Sumber data yang diperlukan untuk penelitian ini adalah :

- a. Tingkat rasa percaya diri dalam belajar siswa maupun mahasiswa
- b. Sasaran penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar
- c. Keberhasilan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar

Sumber data dalam penelitian ini bersumber dari jurnal atau artikel nasional yang mempunyai keterkaitan pada topik penelitian. Data didapatkan dari google scholar.

Penelitian ini menerapkan teknik dokumentasi. Menurut teknik dokumentasi adalah proses pencarian dan pengumpulan data mengenai data yang berbentuk catatan, buku, artiek atau makalah, jurnal, dan lain sebagainya. Dari hal tersebut berikut beberapa studi yang didapatkan dan dijadikan sebagai sumber data, rinciannya sebagai berikut :

Tabel 1. Sumber Data

No.	Judul	Tahun	Penulis
1	(Setiowati, 2016) Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Teknik Permainan pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok	2016	Arum Setiowati
2	(Komariyah & Lathifah Nuryanto, 2020) Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMP N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019	2019	Siti Komariah, Iis Lathifah Nuryanto
3	(Dewi et al., 2018) Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	2018	Ratna Sari Dewi, Sigit Dwi Sucipto, Risma Anita Puriani
4	(Sangidun et al., 2019) Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A MTs Al-Ma'Arif Wuluhan	2019	Agus Sangidun, Noer Faqih, Azizah Aziz
5	(Aliansyah et al., 2017) Upaya Meningkatkan Percaya Diri dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt	2017	Sueb Aliansyah, Muswardi Rosra, Shinta Mayasari
6	(Sulistyaningsih et al., 2018) Efektifitas Teknik Metafora dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa	2018	Rahayu Sulistyaningsih, Riana Mashar, Nofl Nur Yuhanita
7	(Mastur at al., 2012) Konseling Kelompok	2012	Mastur, DYP.

	dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa		Sugiharto, Sukiman
--	--	--	--------------------

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik content analysis (analisis isi). Menurut Weber dalam (Komariah, 2014) mengatakan bahwa analisis isi merupakan sebuah metode yang menggunakan sekumpulan perangkat langkah supaya mendapatkan kesimpulan yang valid dengan sumber dari buku ataupun dokumen. Sejalan juga pendapat dari Holsti dalam (Safitri & Naqiyah, 2021) yang menyatakan jika analisis isi sebuah teknik analisis yang berguna sebagai sarana mendapatkan kesimpulan melewati penemuan ciri-ciri pesan dengan proses analisis yang faktual dan teratur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa Percaya diri menurut (Mulkiyan, 2017) rasa percaya diri adalah suatu hal yang krusial lantaran karena suatu kapital pada kehidupan yang wajib ditumbuhkan dalam setiap diri siswa. Melalui rasa percaya diri siswa bisa membangun semangat dalam mencapai tujuannya, tidak merasa takut jika gagal, dan bisa membangun peluang pada berkarir yang lebih besar lantaran rasa percaya diri atas potensi yang mereka miliki dan bisa membawanya ke pada suatu kesuksesan. Tingkat rasa percaya diri yang ada pada diri siswa mempunyai perbedaan dan beragam mulai kategori paling tinggi sampai terendah. Berikut adalah kajian secara lebih rinci tentang tingkat rasa percaya diri yang ada pada siswa:

1. Jurnal 1, penelitian ini didasari dari tingkat rasa percaya diri dari 30 mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri rendah berdasarkan wawancara dan angket yang disebar pada penelitian awal.
2. Jurnal 2, berdasarkan angket yang disebar pada penelitian awal terhadap 236 siswa terdapat 7 orang siswa dengan tingkat rasa percaya diri yang rendah. Ditinjau dari karakteristik yang homogen seperti segi usia dan tingkatan kelas.
3. Jurnal 3, tingkat rasa percaya diri siswa dalam penelitian ini diambil dari siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah sebanyak 10 orang siswa.
4. Jurnal 4, dalam penelitian ini terdapat 23 siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah berdasarkan observasi awal yang dilakukan melalui pemberian angket.
5. Jurnal 5, dari penelitian ini terdapat 58 sampel siswa berdasarkan pengambilan data awal melalui penyebaran angket percaya diri dapat diketahui bahwa terdapat 8 orang siswa yang memiliki rasa percaya diri dalam tingkatan rendah.
6. Jurnal 6, penelitian ini dilakukan terhadap siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah, sedang dan tinggi berdasarkan skala tingkat percaya diri terdapat 13 orang siswa.
7. Jurnal 7 penelitian ini dilakukan terhadap siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah, yaitu terdapat 11 orang siswa.

Dari 7 jurnal menunjukkan bahwa disetiap sekolah ataupun perguruan tinggi terdapat siswa dan mahasiswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri dalam taraf rendah yang dapat menghambat proses belajar mengajar dan pencapaian hasil akhir. Karakteristik siswa dan mahasiswa dengan tingkat rasa percaya diri rendah, seperti: Pasif dalam proses pembelajaran, pesimisme terhadap kemampuan sendiri, meragukan kemampuan belajarnya, menyontek saat ujian, takut bertanya kepada guru, kehilangan motivasi untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. , tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru, motivasi belajar yang rendah, lebih suka mengandalkan bantuan teman, cemas dalam ujian dan bingung dengan pekerjaan rumah (Safitri & Naqiyah, 2021).

Sasaran dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar memiliki berbagai macam variasi mulai dari tingkat sekolah sampai perguruan tinggi yang menyebar di wilayah Indonesia. Berikut rincian dari sasaran konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar :

1. Jurnal 1, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 30 orang mahasiswa semester 5 kelas A1 program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta yang sedang mengambil mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok. Dari 30 orang mahasiswa yang tergolong dalam tingkat rasa percaya diri rendah. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif desain penelitian tindakan kelas, prosedur penelitian terbagi dalam 2 siklus, tiap siklus dilaksanakan melalui lima tahap yakni : rencana tindakan, pelaksanaan, observasi, evaluasi dan refleksi.

2. Jurnal 2, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 7 orang siswa yang berumur 14-15 tahun yang berada di kelas VIII SMPN 16 Yogyakarta. Dari 7 siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri yang rendah dengan menerapkan konsep pretest sebelum diterapkan layanan dan posttest sesudah ditepkan layanan.
3. Jurnal 3, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 10 orang siswa kelas VII SMPN 1 Indralaya. Dari 10 orang siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri yang rendah dengan menerapkan konsep pretest sebelum diterapkan layanan dan posttest sesudah ditepkan layanan.
4. Jurnal 4, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 23 orang siswa kelas VIII B di MTs Al-Ma'arif Wuluhan. Dari 23 siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri yang rendah dengan menerapkan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan prosedur penelitian terbagi dalam 2 siklus, tiap siklus dilaksanakan melalui lima tahap yakni : rencana tindakan, pelaksanaan, observasi, evaluasi dan refleksi.
5. Jurnal 5, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 8 orang siswa kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Udik. Dari 8 orang siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri yang rendah dengan menerapkan konsep pretest sebelum diterapkan layanan dan posttest sesudah ditepkan layanan.
6. Jurnal 6, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 13 orang siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Tembarak, Temanggung. Dari 13 orang siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri rendah, sedang dan tinggi dengan menerapkan konsep pretest sebelum diterapkan layanan dan posttest sesudah ditepkan layanan.
7. Jurnal 7, penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 11 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus. Dari 11 orang siswa tersebut tergolong dalam tingkat rasa percaya diri yang rendah melalui pendekatan penelitian dan pengembangan (research and development), dengan uji coba 8 kali oleh peneliti yang berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling yang berada di sekolah.

Dari 7 jurnal tersebut menunjukkan bahwa terdapat 6 studi yang memiliki subjek penelitian di tingkat sekolah yang terbagi kedalam 3 studi untuk kelas VIII, 2 studi untuk kelas VII, kemudian 1 studi untuk kelas X SMA dan terdapat 1 studi yang memiliki subjek penelitian ditingkat perguruan tinggi yaitu jurusan Bimbingan dan Konseling. Sasaran pada studi yang telah dikaji dapat diketahui bahwa terdapat 6 studi yang berfokus pada tingkat rasa percaya diri yang rendah dan 1 studi yang sarasanya lebih heterogen yaitu terhadap siswa yang tergolong pada tingkat rasa percaya diri yang bervariasi mulai dari tingkat rendah hingga tinggi. Konsep yang diterapkan terbagi kedalam 3 variasi yaitu terdapat 1 studi yang menerapkan penelitian dan pengembangan. Kemudian konsep yang kedua yaitu terdiri dari 2 studi yang menerapkan konsep penelitian tindakan bimbingan dan konseling serta yang terakhir terdapat 4 studi yang menerapkan konsep diberikan pretest sebelum dilakukan treatment dan posttest setelah dilakukan treatment.

Selanjutnya akan dikaji lebih mendalam mengenai keberhasilan dari penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar. Keberhasilan disini mencakup bagaimana pelaksanaan dan hasil akhir untuk mengoptimalkan rasa percaya diri dalam belajar. Berikut penjelasan secara rinci dan mendalam:

1. Jurnal 1, dalam penelitian ini konseling kelompok dilakukan selama 2 kali siklus dengan menggunakan teknik permainan. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan dengan peningkatan skor rasa percaya diri dalam belajar bagi sebanyak 43,33%.
2. Jurnal 2, penelitian ini dalam pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan pendekatan client centered. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan bahwa terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar bagi siswa sesudah treatment dengan 20,297%.
3. Jurnal 3, penelitian ini dalam pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan teknik psikodrama. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan bahwa terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar bagi siswa sesudah treatment dengan tingkat signifikansi $0,005 < 0,05$.
4. Jurnal 4, dalam penelitian ini konseling kelompok dilakukan selama 2 kali siklus. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan dengan peningkatan skor rasa percaya diri dalam belajar bagi sebanyak 74%.
5. Jurnal 5, penelitian ini dalam pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan teknik gestal. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan bahwa terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar bagi siswa sesudah treatment dengan skor 76,20%.

6. Jurnal 6, penelitian ini dalam pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan teknik metafora pada siswa dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan bahwa terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar bagi siswa sesudah teratment 28,59% peningkatan skor pada siswa yang memiliki rasa percaya diri dalam kategori rendah, 25,93% peningkatan skor pada siswa yang memiliki rasa percaya diri dalam kategori sedang dan 78,50% peningkatan skor pada siswa yang memiliki rasa percaya diri dalam kategori tinggi.
7. Jurnal 7, penelitian ini dalam pelaksanaan treatment konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa dalam kategori rendah. Hasil akhir menunjukkan adanya keberhasilan bahwa terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri dalam belajar bagi siswa sesudah teratment sebesar 7,64% sampai 17,80%.

Dari 7 jurnal tersebut dapat dipahami bahwa penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar baik bagi siswa maupun mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil progress skor rasa percaya diri antara pretest dan posttest. Pretest yang dilakukan sebelum penerapan konseling kelompok dan posttest sesudah penerapan atau treatment berupa konseling kelompok, baik dengan menggunakan teknik ataupun pendekatan. Peningkatan skor rasa percaya diri dalam belajar pada siswa maupun mahasiswa signifikan dari tingkat rendah, sedang dan tinggi menuju ke tingkat sedang maupun tinggi. Dengan adanya peningkatan skor rasa percaya diri dalam belajar pada siswa dan mahasiswa maka akan memperlancar proses pembelajaran dan dapat mengoptimalkan pencapaian hasil akhir dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan dari studi kepustakaan yang dilakukan terhadap 7 jurnal dapat dipahami bahwa penerapan konseling kelompok efektif atau mampu serta memberi pengaruh untuk peningkatan rasa percaya diri dalam belajar baik disekolah maupun tingkat perguruan tinggi. Peningkat terjadi pada siswa dan mahasiswa yang memiliki skor dalam kategori rendah ataupun sedang meningkat menjadi kategori tinggi untuk skor rasa percaya diri dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus sangidun, N. F. & A. A. (2019). Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii A Mts Al-Ma'arif Wuluhan. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, 2(2), 0–12.
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.26638/jfk.663.2099>
- Hendriana, H. (2014). Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pembelajaran Matematika Humanis. *Jurnal Pengajaran Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 19(1), 52. <https://doi.org/10.18269/jpmipa.v19i1.424>
- Komariah, D. S. & A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456>
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142. <https://doi.org/10.29210/120800>
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/10.21009/pip.341.6>
- Pranowo, T. A. dkk. (2012). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mastur. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 23–29.
- Purwoko, B., & Imah, M. T. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Neuro Linguistik Programming (NLP) dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Rahayu Sulistyansih, R. M. & N. N. Y. (2018). Efektifitas teknik metafora dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*, 10(1), 3.
- Safitri, O. R., & Naqiyah, N. (2021). Literature Study of Modeling Techniques for Middle. *Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 12–31.
- Sanjaya, W. (2014). *Penelitian Pendidikan Cet. II*. Jakarta : Prena Media Group.

- Setiowati, A. (2016). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Teknik Permainan Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(1), 18–24.
- Sueb Aliansyah, Muswardi Rosra, S. M. (2017). *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt Effort*.
- Sujrweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara.
- Sulfemi, W. B. (2020). Pengaruh Rasa Percaya Diri Dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru. *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 157–179. <https://doi.org/10.31538/ndh.v5i2.557>
- Syamila, D., & Herdi, H. (2021). Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Konseling Kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 475. <https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3997>
- Walid, A., Gamal, R., Kusumah, T., Doktor, P., & Doktor, P. (2015). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA*. 217–226.