

## **Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling**

Avisha Rizki Oktaviani<sup>1</sup>, Muya Barida<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,

[Avisha1800001180@webmail.uad.ac.id](mailto:Avisha1800001180@webmail.uad.ac.id), [Muya.Barida@bk.uad.ac.id](mailto:Muya.Barida@bk.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Salah satu aspek dari diri siswa yang perlu diperhatikan adalah kepercayaan diri. Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap diri siswa. Karena dengan adanya kepercayaan diri tersebut siswa dapat membangkitkan semangat untuk mencapai sesuatu, tidak takut menghadapi kegagalan, dan dapat menciptakan peluang dalam berkarir yang yang besar karena percaya atas potensi yang ia miliki dan dapat membawanya ke dalam suatu kesuksesan. Dalam layanan konseling kelompok melalui pendekatan behavioral dengan Teknik modelling dapat membantu untuk memecahkan masalah tentang kepercayaan diri yaitu salahsatunya adalah dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konseling behavioral dengan teknik modeling yaitu pemberian layanan konseling berupa penguatan-penguatan yang dianggap dapat mengubah atau menghapus pola-pola tingkah laku yang ingin dirubah. Dalam konseling behavioral dengan teknik modeling adalah salah satu teknik dalam terapi behavioral, yang memusatkan pada hubungan tingkah laku dan konsekuensinya.

**Kata Kunci** : Konseling Kelompok, Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, Teknik Modelling, Pendekatan Behavioral.

## **1. Pendahuluan**

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Dalam Pendidikan yang ditempuh oleh siswa terdapat beberapa aspek penting yang dapat mendukung siswa dalam berlangsungnya proses pembelajaran. Salah satu aspek dari diri siswa yang perlu diperhatikan adalah kepercayaan diri.

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap diri siswa. Karena dengan adanya kepercayaan diri tersebut siswa dapat membangkitkan semangat untuk mencapai sesuatu, tidak takut menghadapi kegagalan, dan dapat menciptakan peluang dalam berkarir yang yang besar karena percaya atas potensi yang ia miliki dan dapat membawanya ke dalam suatu kesuksesan. Dalam layanan konseling kelompok melalui pendekatan behaviorial dengan Teknik modelling dapat membantu untuk memecahkan masalah tentang kepercayaan diri yaitu salahsatunya adalah dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Konseling behaviorial dengan teknik modeling yaitu pemberian layanan konseling berupa penguatan-penguatan yang dianggap dapat mengubah atau menghapus pola-pola tingkah laku yang ingin dirubah. Dalam konseling behaviorial dengan teknik modeling adalah salah satu teknik dalam terapi behaviorial, yang memusatkan pada hubungan tingkah laku dan konsekuensinya.

## **2. Landasan Teoritis**

### **Kepercayaan Diri**

Aspek perkembangan diri pada siswa ada beberapa macam, salah satu yang terpenting adalah aspek kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap diri siswa. Karena dengan adanya kepercayaan diri tersebut siswa dapat

membangkitkan semangat untuk mencapai sesuatu, tidak takut menghadapi kegagalan, dan dapat menciptakan peluang dalam berkarir yang yang besar karena percaya atas potensi yang ia miliki dan dapat membawanya ke dalam suatu kesuksesan.

Menurut Lauster (2015) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (2015) Mengatakan bahwa sifat kepribadian bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, dapat diajarkan, dan ditanamkan melalui pendidikan. Keturunan memainkan peran yang tak begitu penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Kepercayaan pada diri sendiri memengaruhi sikap hati-hati, ketaktergantungan, ketidak serakahan, toleransi, dan cita-cita.

Oxford Advanced Learner’s Dictionary mendefinisikan kepercayaan diri (confidence) sebagai percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Sependapat dengan Goleman (dalam Rahayu, 2013) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri.

Pearce mengemukakan bahwa kepercayaan diri berasal dari tindakan, kegiatan, dan usaha untuk bertindak bukannya menghindari keadaan dan bersifat pasif. Pernyataan tersebut kemudian diperkuat oleh Hakim (dalam Rahayu, 2013) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup.

Angelis (dalam Rahayu, 2013) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Lebih lanjut, Fatimah (2010) mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendaknya sendiri.

### **Aspek Kepercayaan Diri**

Lauster (dalam Wijayaratna, 2008) mengungkapkan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

- a. Yakin akan kemampuan diri sendiri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan
- b. Optimisme, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan
- c. Objektif, yaitu sikap seseorang yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan seseorang dalam menganalisa suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### **Ciri - Ciri Kepercayaan diri**

Orang dengan rasa percaya diri tinggi umumnya mengerti betapa berharganya mereka dan tahu apa yang menjadi keinginannya. Ada beberapa kebiasaan dan pola pikir yang menjadi ciri-ciri orang percaya diri. Berikut ini beberapa ciri-ciri orang percaya diri:

- a. Menganggap diri sendiri berharga. Orang dengan kepercayaan diri tinggi mempunyai keyakinan bahwa dirinya sangatlah berharga. Selain itu, orang yang percaya diri tak pernah menganggap nilai mereka lebih rendah dari orang lain. Dengan kata lain, Anda memiliki hak yang sama dengan orang lain untuk mengejar impian, menikmati hidup, membela diri, serta membuat perbedaan dengan cara sendiri.
- b. Berani menerima saran dan kritikan. Percaya diri membuat orang dapat menerima saran dan kritikan yang diberikan oleh orang lain tanpa bersikap maupun bertindak defensif. Orang yang percaya diri umumnya mengetahui bagaimana cara menangani kritikan dengan baik agar harga diri mereka tidak jatuh di mata orang lain.
- c. Tidak takut gagal. Ketika mempunyai kepercayaan diri tinggi, bukan berarti Anda tidak akan gagal. Selain itu, sebagai manusia, wajar jika Anda tetap merasa sedih, cemas, dan meragukan diri sendiri saat mengalami kegagalan. Meski begitu, orang dengan percaya diri tinggi biasanya dapat menangani perasaan tersebut dengan baik. Selain itu, kegagalan digunakan sebagai dorongan untuk mendapatkan pencapaian yang lebih baik lagi ke depannya.
- d. Berani mencoba hal-hal baru. Orang yang percaya diri umumnya berani mencoba hal-hal baru. Anda tidak takut melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan karena menganggapnya sebagai proses untuk tumbuh dan berkembang.

- e. Menerima kelemahan yang dimiliki. Saat mempunyai rasa percaya diri, Anda akan mampu menerima kelemahan diri sendiri. Selain itu, kepercayaan diri juga membuat Anda tidak segan meminta bantuan orang lain untuk meraih tujuan yang hendak dicapai dengan baik.

## **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu proses hubungan interpersonal antara seorang konselor atau beberapa konselor dengan sekelompok klien (konseli).

Dalam proses tersebut konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan klien untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing klien melalui; pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku klien yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok (Sugiyanto).

Menurut Corey (2006) dalam Budi Astuti (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis.

Menurut literatur profesional mengenai konseling kelompok, sebagaimana tampak dalam karya Erle M. Ohlsen (1977) Don C. Dinkmeyer dan James Muro (1979), serta Gerald Corey (1981) dapat ditemukan sejumlah tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok yakni sebagai berikut:

- a. Masing-masing klien mampu menemukan dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman tersebut, klien rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- b. Para klien mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- c. Para klien memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antar-pribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Para klien menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati atau memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para klien lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
- e. Masing-masing klien menetapkan suatu target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para klien lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.

### **Pendekatan Behavioral**

Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar : (a) pembiasaan klasik; (b) pembiasaan operan; (c) peniruan. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidak puasan yang diperolehnya. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Karakteristik konseling behavioral adalah : (a) berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, (b) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, (c) mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan (d) penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling.

### **Teknik Modelling**

Perry dan Furukawa (dalam Abimanyu dan Manrihu 1996) mendefinisikan modeling sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan. Teknik modeling ini adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula simbolis. Model sesungguhnya adalah orang, yaitu konselor, guru, atau teman sebaya. Di sini konselor bisa menjadi model langsung dengan mendemonstrasikan tingkah laku yang dikehendaki dan mengatur kondisi optimal bagi konseli untuk menirunya. Model simbolis dapat disediakan melalui material tertulis seperti: film, rekaman audio dan video, rekaman slide, atau foto. Teknik modeling ini juga bisa dilakukan dengan meminta konseli mengimajinasikan seseorang melakukan tingkah laku yang menjadi target seperti yang dilakukan dalam ‘modeling terselubung’.

Suatu cara penting wahana individu belajar merespon pada situasi adalah dengan mengamati orang-orang lain. Tingkah laku motor kompleks, pola verbal rumit, dan ketrampilan sosial yang halus, juga berbagai reaksi emosional, terhadap stimuli sosial lainnya, dapat dipelajari melalui pengamatan(observasi) (Bandura, 1969, Bourdon, 1970). Sebagian belajar ini bersifat sengaja, tapi umumnya berlangsung insidental, tak sengaja.

Sehingga, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Juga reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati obyek-obyek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri juga bisa dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat.

### **3. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah penelitian dengan metode studi literatur. Studi literatur ini akan melibatkan literatur yang bisa didapatkan dengan menggunakan jurnal, artikel, skripsi, prosiding, atau bahkan buku secara online. Literatur yang akan digunakan yaitu yang berkaitan dengan Teknik modelling yang digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kajian literatur yang akan digunakan yaitu 10 tahun terakhir, jadi yang digunakan dari mulai tahun 2011-sampai sekarang.

Dalam penelitian ini berfokus pada kajian literatur terdahulu yang dilakukan oleh Aditya Juli Priyatna (2019) yang berjudul “EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG”. Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan Kuantitatif, Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah Quasi Exsperiment Desaign, Penelitian quasi eksperimen merupakan rancangan penelitian eksperimen, yang juga memiliki kelompok control, akan tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable luar yang dapat mempengaruhi eksperimen.

### **4. Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian layanan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/mean pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor pretest 284 atau rata-rata/mean 59,2 , dan skor pada posttest 537 atau nilai rata-rata/mean 107,4 sedangkan pada kelas kontrol skor pretest 296 atau rata-rata/mean 59,2, dan skor pada posttest 482 atau nilai rata-rata/mean

96,4. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari posttest kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (  $537 > 482$  atau  $107,4 > 96,4$  ). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Modeling efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

## **5. Pembahasan**

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen di berikan treatment atau perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Modeling dan kelas kontrol diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Self Control . Pada kelas eksperimen dalam 8 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest. Angket percaya diri diberikan kedua kelas, kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil posttest akan menjadi pembandingan 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 Modeling efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

## **6. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik Modeling untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik Modeling efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap diri siswa. Karena dengan adanya kepercayaan diri tersebut siswa dapat membangkitkan semangat untuk mencapai sesuatu, tidak takut menghadapi kegagalan, dan dapat menciptakan peluang dalam berkarir yang yang besar karena percaya atas potensi yang ia miliki dan dapat membawanya ke dalam suatu kesuksesan. Dalam menggunakan pendekatan behavioral dengan Teknik modelling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa karena siswa dapat belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan.

**Referensi**

- PRIYATNA, A. J. (2019). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Lesmana, T. I. (2019). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Anisah, L., & Handayani, E. S. (2020). BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELLING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMP NEGERI 1 PELAIHARI. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 23-28.
- Adiningrum, W., Saraswati, S., & Kurniawan, K. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Modelling Terhadap Kedisiplinan Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4).
- Sari, G. D. (2016). Penerapan Modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan disabilitas intelektual. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 7-14