

PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-UNDERSTANDING* PADA KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MEMILIH KARIER

Fita Widya Putri

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: Fitawidya9@gmail.com

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan sikap seseorang yang berperan penting dalam aktivitas kehidupan terutama kegiatan memilih karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-understanding* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier. Kajian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis praeksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX B SMP Negeri 57 Surabaya yang berjumlah 30 siswa, dengan sampel sebanyak 5 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran kepercayaan diri siswa dalam memilih karier. Metode analisis data menggunakan statistika inferensial parametrik uji T independen dengan bantuan program SPSS *for Windows* versi 20. Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-understanding* pada konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier.

Kata kunci: *Konseling kelompok, self-understanding, kepercayaan diri dalam memilih karier*

ABSTRACT

Self-confidence is the attitude of a person who plays an important role in life activities, especially career choice activities. This study aims to determine the significance of using self-understanding strategy in group counseling to increase students' confidence in career choice. This study uses a quantitative research approach with the type of pre-experiment One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study were students of class IX B SMP Negeri 57 Surabaya, totaling 30 students, with a sample of 5 students who had low self-confidence. The research data were collected using a self-confidence measurement scale of students in career choice. The data analysis method used inferential statistics parametric independent T test with the help of the SPSS for Windows version 20 program. Based on the results of data analysis, it was concluded that the use of self-understanding strategies in group counseling can significantly increase students' confidence in career choice.

Keywords: *Group counseling, self-understanding, confidence in career choice*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri dan meyakini bahwa dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat seseorang akan mampu melakukan apa saja yang diinginkannya termasuk di antaranya program perencanaan masa depan untuk mewujudkan harapannya (Marjanti, 2015). Menurut Purworahayu dan Diana (2018) kepercayaan diri

adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri yang dapat diperoleh dari pengalaman hidup. Pemilihan karier adalah suatu proses dinamis serta berkelanjutan, yakni dimana aspek pemahaman diri (*self-knowledge*) seperti minat karier, abilitas, kepribadian, nilai-nilai, sikap dan aspek pemahaman karier sangat penting dan ikut berperan dalam kehidupannya (Hartono, 2016).

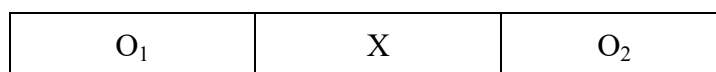
Dalam praksis pendidikan formal, aspek kepercayaan diri siswa merupakan salah satu variabel yang penting untuk dikaji. Hasil penelitian Komara (2016) menunjukkan bahwa siswa yang kepercayaan dirinya rendah cenderung mengalami gangguan dalam proses belajarnya yang menimbulkan penurunan hasil belajar dan perencanaan kariernya tidak realistis/mengalami hambatan. Temuan penelitian Roudlotul (2013) juga membuktikan bahwa siswa yang kurang percaya diri, pemahaman dirinya juga terganggu sehingga mereka mengalami kesulitan dan kebingungan dalam memilih jurusan.

Sikap kepercayaan diri siswa dalam memilih karier dapat diintervensi melalui pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan menggunakan strategi/metode yang relevan. Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah kepada para siswa/konseli untuk membantu mereka dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri dalam memilih karier yang relevan dengan potensinya (minat, bakat, kecerdasan, karakteristik kepribadian, dan nilai-nilai). Bila kondisi ini terpelihara pada diri siswa, maka ia akan termotivasi dalam proses belajarnya, sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mewujudkan cita-citanya.

Atas dasar pertimbangan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian praksis konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-understanding* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier yaitu jurusan di SMA/SMK sederajat dan di perguruan tinggi yang diinginkannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-ekspremental one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2015). Diagram rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan Penelitian Pre-Eksperimental

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* (pengukuran variabel terikat sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan (pemberian konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-*

understanding)

$O_2 = \text{Post-test}$ (pengukuran variabel terikat setelah diberi perlakuan).

Pada tahap pertama peneliti mengukur variabel terikat yaitu kepercayaan diri siswa dalam memilih karier (*pre-test*) kepada siswa yang menjadi sampel penelitian (subjek penelitian). Kemudian, setelah peneliti mendapatkan siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam memilih karier dengan kategori rendah, maka peneliti memberikan konseling kelompok dengan strategi *self-understanding* sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah itu peneliti memberikan skala pengukuran kepercayaan diri siswa dalam memilih karier (*post-test*) kepada subjek penelitian setelah mereka diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi *self-understanding* sebanyak 6 kali pertemuan.

Populasi penelitian ini adalah 30 siswa kelas IX B di SMP Negeri 57 Surabaya, yang terdiri dari laki-laki 10 siswa dan perempuan 20 siswa. Sampel penelitian yaitu 5 orang siswa ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, mereka adalah siswa yang kepercayaan dirinya rendah dalam memilih karier. Berikut prosedur *purposive sampling* untuk memperoleh sampel penelitian:

1. Peneliti memberikan skala kepercayaan diri siswa dalam memilih karier yang valid dan reliabel kepada 30 orang siswa sebagai populasi.
2. Peneliti menskor hasil pengisian skala pengukuran kepercayaan diri siswa.
3. Peneliti meranking skor kepercayaan diri yang dalam memilih karier dari kategori rendah ke kategori tinggi.
4. Peneliti mengambil 5 siswa yang berada pada kategori rendah yang ditetapkan sebagai sampel penelitian.

Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik uji T statistika parametrik dengan bantuan program *SPSS for Windows* versi 20 yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi (Nuryadi, dkk, 2017). Teknik uji T digunakan untuk membandingkan data kepercayaan diri siswa dalam memilih karier sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-understanding* yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan.

Hasil uji normalitas sebaran dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov disajikan pada tabel 1 dan hasil uji homogenitas variansi disajikan pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karier

Data	Nilai Statistik	Signifikansi	Keterangan
Pre-test	0,241	0,200	Normal
Post-test	0,339	0,062	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karier

Variabel	Statistik	df1	df2	Signifikansi	Keterangan
Kepercayaan diri siswa dalam memilih karier	2,630	1	8	0,143	Homogen

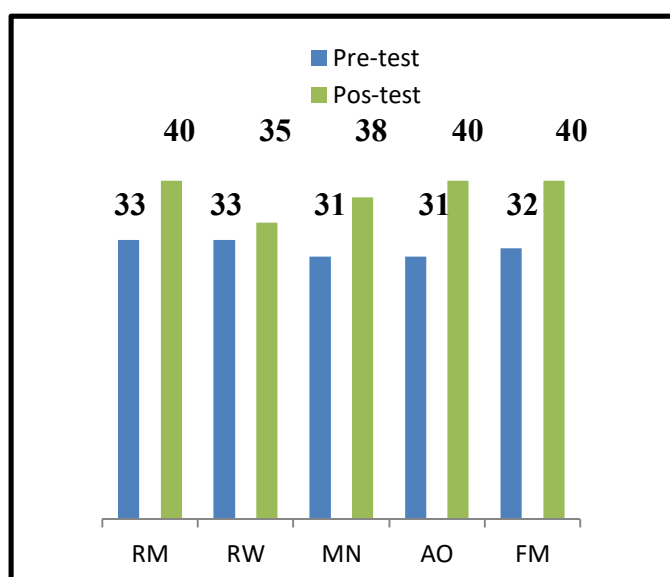
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data kepercayaan diri siswa dalam memilih karier setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi *self-understanding* yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan diuraikan pada statistik deskriptif yang disajikan pada tabel 3 dan hasil uji statistik uji T disajikan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 3. Statistik Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karier

	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviation
Pre-test	5	31	33	32.00	1.000
Post-test	5	35	40	38.60	2.191

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, rata-rata pada *pre-test* memperoleh nilai sebesar 32,00 (sebelum diberikan perlakuan), sedangkan pada rata-rata *post-test* memperoleh nilai sebesar 38,60 (setelah diberikan perlakuan). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang pada skor kepercayaan diri siswa dalam memilih karier sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-understanding*. Perbedaan skor rata-rata kepercayaan diri siswa dalam memilih karier diuraikan pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karier

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa adanya perubahan positif pada tiap-tiap siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-understanding*, yakni 3 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 1 siswa berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Uji T

	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	-6,128	8	0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa nilai statistik $t = -6,128$ $df = 8$ pada taraf signifikan (sig.2-tailed) = $0,000 < 0,05$ yang artinya signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-understanding* pada konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier. Hal ini menunjukkan secara empiris bahwa praksis strategi *self-understanding* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier.

Konseling kelompok mempunyai peranan penting untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier, sebab melalui layanan ini tiap-tiap siswa belajar menilai diri sendiri melalui alasan yang diutarakan oleh konseli yang lain. Konseling kelompok dengan strategi *self-understanding* merupakan konseling dengan cara menerima dan memahami diri sendiri atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, serta mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam mengambil keputusan untuk menghadapi suatu permasalahan. Pelaksanaan strategi *self-understanding* dalam konseling kelompok lebih lugas untuk dikembangkan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah yang relevan dengan karakteristik siswa/konselinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-understanding* pada konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier pada siswa kelas IX B SMP Negeri 57 Surabaya. Berkaitan dengan temuan penelitian ini, peneliti menyarankan kepada guru BK bisa menggunakan strategi *self-understanding* dalam pelayanan konseling kelompok untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa pada berbagai aktivitas yang produktif, terutama dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier sebagai aspek penting dalam rentang perkembangan kehidupan individu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group.
- Komara, Indra Bangkit. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 33–42.
- Marjanti, Sri. (2015). Upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus tahun plajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Purworahayu, Dwi dan Diana Rusmawati. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kematangan karir pada siswa SMA negeri 1 Kemangkon di kabupaten Purbalingga. *Jurnal Empati*, 7(2), 321–327.
- Roudlotul Jannah, Elok. (2013). *Pengaruh Layanan Bimbingan Karier Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Memilih Jurusan di MA Al Maarif Singosari Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.