

The Effect Of Group Counseling Services Using Metaphor Techniques In Increasing Self-Confidence In Junior High School Students (Pre-Experimental Study On Seventh Grade Students Of MTSS Pembangunan Nurul Islam)

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP (Studi Pra-Eksperimen Siswa Kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam)

Ummu Syarifah^{1*}, Evi Afiati², Siti Muhibah³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: 1syarifahummu21@gmail.com

*Corresponding Author

Received : 05 September 2024, Revised : 22 November 2024, Accepted : 27 November 2024

ABSTRACT

In the learning process, some students are not confident when asked to perform or demonstrate something in front of their class. The cause of the emergence of a sense of lack of confidence in students is due to feelings of fear of being ridiculed, fear of being wrong, feeling unable to master the material, being embarrassed, isolating themselves from socializing with their friends, or not being sure of their potential. The purpose of this study was to prove the effect of implementing group counseling with metaphor techniques in increasing the self-confidence of class VII students of MTSS Pembangunan Nurul Islam. This study used a quantitative research method with a pre-experimental approach with a One Group Pre-Test Post-Test research design which was measured using the pre-test method which was carried out before the treatment was given and the post-test which was carried out after the treatment treatment on one experimental group that was given treatment. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Hence, the pre-test results of students with low self-confidence were 6 students who were given treatment in group counseling with metaphor techniques to increase student self-confidence for 6 meetings. It can be concluded that the overall picture of the research results on 6 students who were samples after being given treatment in the form of group counseling with metaphor techniques was carried out, proven to be effective in increasing student self-confidence as evidenced by the increase in pre-test and post-test scores.

Keywords: *Group Counseling, Metaphor Technique, Self-Confidence*

ABSTRAK

Dalam proses belajar, terdapat siswa yang tidak percaya diri ketika diminta untuk tampil atau memperagakan sesuatu di depan kelasnya. Penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri pada siswa dikarenakan perasaan takut diejek, takut salah, merasa tidak mampu menguasai materi, malu, mengisolasi dirinya untuk bergaul dengan temannya, atau tidak yakin dengan potensi yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik metafora dalam peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen (*pre-experimental*) dengan desain penelitian *One Group Pre-Test Post-Test* yang diukur menggunakan metode *pre-test* yang dilakukan sebelum adanya pemberian *treatment* dan *post-test* yang dilaksanakan sesudah perlakuan *treatment* pada satu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, sehingga diperoleh hasil *pre-test* siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah berjumlah 6 siswa yang diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik metafora untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sebanyak 6 kali pertemuan. Dapat disimpulkan bahwa gambaran secara keseluruhan hasil penelitian kepada 6 siswa yang menjadi sampel setelah pemberian *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik metafora

yang dilakukan, terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dibuktikan dari peningkatan hasil skor *pre-test* dan *post-test*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Metafora, Kepercayaan Diri

1. Pendahuluan

Kepercayaan diri seseorang merupakan hal yang dimiliki setiap individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Adanya kepercayaan di dalam diri individu, dapat menumbuhkan keyakinan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Suatu tujuan akan sulit tercapai apabila rasa percaya diri seseorang kurang cukup dimiliki. Menurut hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada tahun 2018 lalu, terdapat 56% anak Indonesia khususnya anak perempuan mengalami krisis kepercayaan diri.

Pada umumnya, percaya diri dapat dipengaruhi dan mempengaruhi suatu hal. Krisis kepercayaan diri akan semakin buruk apabila tidak diatasi, seperti yang dinyatakan Supriyo (dalam Rachmaatillah & Fatimah, 2018) krisis kepercayaan diri akan menyebabkan: a) kurang mampu bergaul; b) terhambatnya proses belajar; c) komunikasi yang terhambat; d) perkembangan tidak optimal; e) terisolasi pada lingkungan sosial; f) depresi; dan g) takut untuk berubah. Dari penjelasan tersebut, menyatakan rasa percaya diri sangat penting bagi setiap individu dan tidak hanya ditemukan di kalangan remaja saja.

Lindenfield (2012) mengatakan percaya diri adalah perasaan dan anggapan bahwa diri individu dalam keadaan yang baik. Dengan perasaan tersebut, individu menjadi yakin dengan tindakan yang akan dilakukan. Kepercayaan diri juga dapat muncul ketika seseorang mampu berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Pembentukan kepercayaan diri pada remaja, berkaitan dengan kepercayaan diri anak pada dukungan orang tua. Menurut Wibawani (2016), kepercayaan diri remaja awal dapat terbentuk melalui suatu dukungan yang berasal dari orang tua, atau bisa disebut sebagai dukungan sosial orang tua. Dalam membentuk konsep diri yang membuat identitas dirinya positif, remaja awal perlu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, khususnya dukungan orang tua.

Kepercayaan diri menjadi hal yang diperlukan bagi siswa khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Siswa SMP tergolong sebagai remaja kreatif, cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, senang mencoba hal yang baru dan berani menunjukkan kepercayaan diri dalam dirinya dalam melakukan suatu hal yang dikuasai, mudah untuk beradaptasi dan dapat diterima dengan lingkungannya. Namun, tidak sedikit remaja yang mempunyai rasa percaya diri rendah, seperti sulit berinteraksi, merasa terisolasi, minder, malu, takut dan lainnya yang menjadi penghambat dalam belajar baik di dalam kelas maupun lingkungan sekitar.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri anak di sekolah adalah dengan melakukan layanan bimbingan dan konseling. Menurut Sriyono (2017), menyatakan bahwa dengan melakukan layanan konseling peserta didik dapat membentuk perilaku baik dan menumbuhkan sikap, serta keterampilan sosial yang ada dalam diri siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lindenfield (dalam Asni, A., 2023), bahwa individu membutuhkan orang yang menjadi tempat berlatih, agar mereka lebih percaya diri dan terampil. Pemberian layanan konseling berupa konseling kelompok dengan teknik metafora menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu pemberian bantuan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan, teknik metafora itu sendiri merupakan teknik yang mengacu pada penggunaan bahasa kiasan dalam menyampaikan pemikiran atau perasaan secara kreatif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru bimbingan konseling dan wali kelas siswa kelas VII di MTSS Pembangunan Nurul Islam, terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di setiap tahunnya. Hal ini ditemukan saat proses pembelajaran siswa

malu untuk tampil di depan kelas, siswa merasa takut ketika ditunjuk oleh guru, merasa takut diejek, takut salah, merasa tidak menguasai hal yang ditanyakan, menarik diri untuk bergaul dengan temannya dan merasa tidak yakin dengan potensi yang dimiliki. Dari permasalahan tersebut, belum ada upaya layanan efektif yang diberikan oleh guru bimbingan konseling untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP” untuk menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa khususnya bagi peserta didik kelas VII SMP/MTs Sederajat dapat meningkat dengan layanan dan teknik yang diberikan

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen (*pre-experimental*) dengan desain *one-group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini, penelitian diukur menggunakan metode *pre-test* yang dilakukan sebelum adanya pemberian *treatment* dan *post-test* yang dilaksanakan sesudah adanya perlakuan *treatment* hanya pada satu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan. Hal ini dilakukan agar hasil perlakuan dapat dinilai lebih akurat. Rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretest	Treatment/Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam tahun ajaran 2024/2025 sesuai dengan saran yang diberikan oleh wali kelas dan guru bk bahwa siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah paling sering ditemukan pada siswa kelas VII. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*, dengan melalui pemenuhan beberapa syarat tertentu. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan angket. Angket yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian, data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* pada SPSS untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertempat di MTSS Pembangunan Nurul Islam dengan berlokasi di Kp. Sari Mulya, Setu, Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan, Banten. Sebelum instrumen angket digunakan dalam penelitian, instrumen angket diujicobakan melalui 2 tahap uji validitas, yaitu uji validitas konstruk (*judgement experts*) dan uji validitas isi. Instrumen yang dikonstruksikan dengan teori tertentu, dikonsultasikan dengan ahli kepada salah satu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sesuai dengan bidangnya, yaitu Bapak Mohammad Saripudin, M.Pd terkait *judgement* keterbacaan angket kepercayaan diri. Setelah angket dinyatakan layak oleh validator, selanjutnya angket diuji validitas isi dengan mengujicobakan kepada responden. Responden yang diuji coba validitas isi tidak berasal dari populasi yang digunakan, yaitu kepada 1 rombel siswa kelas VII SMP PGRI Serpong yang berjumlah 35 siswa.

Penggunaan r tabel yang menjadi acuan pada penelitian ini dengan jumlah sampel uji coba sebanyak 35 siswa adalah 0.334. Sesuai rumus korelasi *Product Moment Pearson* dengan nilai signifikansi < 0.05, ketentuan uji validitas yaitu apabila r hitung > r tabel maka instrumen dianggap valid dan apabila sebaliknya maka instrumen dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item pernyataan angket yang semula berjumlah 40 item, berubah menjadi 30 item untuk diberikan kepada sampel penelitian karena menunjukkan hasil yang valid dan layak dijadikan instrumen. Kemudian, instrumen angket yang digunakan, dianggap reliabel jika

nilai *Cronbach's Alpha* > 0.70 (lebih dari 0.70). Perhitungan uji reliabilitas memperoleh hasil 0.834 dari 30 instrumen kepercayaan diri, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan diartikan reliabel dan secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat untuk digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam menunjukkan hasil dari jumlah total 84 siswa yang mengisi angket *pre-test*, terdapat siswa dengan kategori rendah berjumlah 6 siswa, 40 siswa dengan kategori sedang dan 38 siswa pada kategori tinggi. Kemudian, didapatkan nilai rata-rata hasil *pre-test* sebesar 58. Dari 6 siswa dengan hasil skor *pre-test* pada kategori rendah tersebut, dijadikan sampel dalam pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik metafora untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sebanyak 6 kali pertemuan.

Menurut Prayitno (dalam Suhertina, 2014), konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah (klien). Sesuai dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (POP BK SMP) tahun 2016, konseling kelompok merupakan bentuk upaya memberi bantuan yang dilaksanakan secara bersama-sama dalam bentuk kelompok untuk saling bekerjasama memecahkan dan mengatasi suatu masalah yang terjadi dari pengalaman yang dialami para anggotanya. Menurut Prayitno (dalam Sintia, 2023), tujuan dari konseling kelompok, ialah: a) membantu memunculkan pikiran, perasaan, pendapat, sikap bertingkah laku untuk berkomunikasi dan berinteraksi; dan b) membantu seseorang memecahkan masalah yang diperoleh dari individu-individu lainnya sebagai anggota dalam kelompok. Dalam penelitian Fauzia dan Agustine (2023), dibutuhkan cara-cara yang kreatif dan inovatif dalam membangun komunikasi untuk mengungkap kebutuhan siswa pada setiap layanan.

Cara-cara kreatif tersebut dapat secara verbal dan nonverbal menjadi pendekatan untuk melibatkan siswa dalam layanan konseling. Menurut Sutiyani, et al. (2022) penggunaan teknik metafora dalam konseling merupakan salah satu teknik kreatif di mana anggota kelompok mampu menggunakan bahasa kias (verbal dan nonverbal) dalam menyampaikan pemikiran atau perasaan. Chesley, et al. (dalam Hasrul, 2016) menyatakan bahwa bentuk metafora dapat menggunakan media penyampaian verbal dan nonverbal, baik berupa media buku (*bibliothotherapy*), cerita (*healing stories*), drama, video (*videotherapy*), permainan (*playtherapy*), atau humor.

Dalam *treatment* yang dilakukan, peneliti menggunakan dua jenis teknik metafora yaitu teknik metafora dalam bentuk terapi naratif dan teknik metafora dalam bentuk terapi bermain. Media yang digunakan dalam *treatment* yang dilakukan oleh peneliti antara lain melalui media gambar, video, dan *power point* agar materi yang disampaikan lebih mudah untuk dimengerti dan diingat oleh anggota kelompok. Penggunaan dua jenis terapi dalam teknik metafora tersebut membuat anggota kelompok lebih semangat dalam mengikuti kegiatan *treatment* dan lebih mudah untuk menceritakan permasalahan kepercayaan diri yang dialaminya.

Setelah dilakukan *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan, peneliti memberikan angket *post-test* kepada anggota kelompok. Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan, terjadi peningkatan kepercayaan diri pada kelompok sampel dengan nilai rata-rata sebesar 94,5 dari sebelum sebesar 58. Berdasarkan hasil analisis perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa dari kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Tabel 2. Data Hasil Pre-test dan Post-test Angket Kepercayaan Diri Siswa

No	Nama	Hasil		Gain	Keterangan
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
1.	AQAR	58	96	38	Meningkat

2.	FF	57	98	41	Meningkat
3.	NKA	57	93	36	Meningkat
4.	SN	59	92	33	Meningkat
5.	LS	58	97	39	Meningkat
6.	MFR	59	91	32	Meningkat
	Total	348	567		
	Rata-rata	58	94,5		
	Presentase	48%	78,75%		

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik metafora, terjadi peningkatan pada skor *pre-test* dan *post-test* yang cukup signifikan. Dengan demikian, secara umum menunjukkan gambaran bahwa siswa yang menjadi sampel mengalami peningkatan kesadaran akan pentingnya kepercayaan diri pada diri siswa. Untuk menganalisis lebih dalam perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan aplikasi SPSS 27.0 untuk mengidentifikasi signifikansi perbedaan antar dua pasang data berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2017).

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Nilai	<i>Pre-test – Post-test</i>
Z	-2,201 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,028

Pada penelitian ini, proses pengambilan keputusan hipotesis: a) jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05 maka hipotesis diterima (H_a) dan jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka hipotesis ditolak (H_0). Berdasarkan tabel 3, nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028 yang menunjukkan bahwa nilai 0,028 tersebut < 0,05 dalam proses pengambilan keputusan hipotesis, maka hipotesis dinyatakan diterima. Dan hasil tersebut menunjukkan bahwa *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik metafora dinyatakan berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam tahun ajaran 2024/2025.

4. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik metafora dalam peningkatan kepercayaan diri siswa SMP, dapat disimpulkan bahwa gambaran secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan terdapat 6 siswa MTSS Pembangunan Nurul Islam tahun ajaran 2024/2025 yang termasuk dalam kategori rendah dijadikan sampel untuk diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik metafora. Pada 6 sampel yang termasuk dalam kategori rendah diberikan *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dari hasil perhitungan melalui aplikasi SPSS 27.0, nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,028 yang menunjukkan bahwa nilai 0,028 tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis dinyatakan diterima dan hasil tersebut jika menunjukkan bahwa *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik metafora dapat berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII MTSS Pembangunan Nurul Islam tahun ajaran 2024/2025

References

- Asni, A. (2023). Layanan Informasi Tentang *Self Efficacy* Dan Optimis Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 5(1).

- Fauzia, A. N., & Agustine, T. (2023). Penggunaan Metafora dalam Bimbingan dan Konseling di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(2), 62-67.
- Hasrul. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Lindenfield, G. (2012). *Confident Children: Help children feel good about themselves*. HarperCollins Publishers
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). (2016). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Rachmaatillah, T., & Fatimah, S. (2018). Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(1), 20-26.
- Sintia, E. D. (2023). *Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Trust Remaja Di Panti Asuhan 'Aisyiyah Kasih Ibu Bengkulu* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Sriyono, H. (2017). Efektifitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Research and Development Journal of Education*, 4(1).
- Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra
- Sutiyan, F. D., Purwati, P. & Sugiyadi, S. (2022). Optimizing Student's Confidence Through Group Counseling Services. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 427-435).
- Wibawani, N. A. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).