

**EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI
KOSONG UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM
MENGHADAPI PROSES PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII
SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA TAHUN PELAJARAN
2013/2014**

Gede Agus Supriadi¹, Ni Ketut Suarni², Dewi Arum W.M.P3

¹²³Jurusan Bimbingan Konseling, FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja Indonesia

e-mail : aguskachonk@yahoo.com, tut_arni@yahoo.com, dawmp_80@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII.5 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Rancangan penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang ditentukan peneliti karena tujuan khusus tertentu. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.1 dan VIII.5 SMP laboratorium Undiksha Singaraja, yang memiliki percaya diri yang rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data siswa yang rasa percaya dirinya rendah kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 16.0. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang disimpulkan dari hasil analisis, $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($6.672 > 2,776$). Dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen $>$ kelompok kontrol ($114.75 > 82.75$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sebagai implikasi penelitian ini diharapkan dapat diwacanakan sebagai salah satu model pelatihan bagi guru pembimbing di sekolah-sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kata-kata kunci: konseling gestalt, teknik kursi kosong, percaya diri.

The main aim of this study was to find out the effectiveness between student which given Gestalt counseling empty chair technique and student without Gestalt counseling empty chair technique to increase students self confident of VIII grade Laboratory Junior High School Undiksha Singaraja . The research method used Pretest-Posttest Control Group Design. Sample of this study determine by purposive sampling technique which mean the sample of this study determine the writer for specific purposes. The subject of this study was VIII.1 and VIII.5 Grades which is categories of low self confident student. The data collection method conducted through questionnaires. Questionnaires gained the data of low self confident student then analyzed by SPSS 16.0 software. Based on the data analyzed found that Gestal counseling empty chair technique could improve students self confident concluded by the result of analyzed, $t_{hitung} > t_{tabel}$ with significance point 5% ($6.672 > 2,776$). From the value of Mean , experiment group $>$ control group ($114.75 > 82.75$). This analyzed shown that the hypothesis of this study accepted. The implication of this study could be as a reference for teacher to improve students self confident.

Key words : gestalt counseling , empty chair technique, self confident.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan era globalisasi yang semakin pesat sekarang ini, perlu pengaturan strategi pengelolaan diri yang baik untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) terutama dalam bidang pendidikan. Berbagai upaya yang sudah dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan misalnya melaksanakan program pendidikan belajar sembilan tahun, menyediakan sarana dan prasarana untuk menunjang proses belajar.

Menyadari begitu pentingnya pendidikan maka sekolah-sekolah yang ada harus mampu membantu siswa memperoleh pendidikan secara optimal sehingga mendapat prestasi belajar yang sesuai dengan harapan. Inti pokok pendidikan untuk siswa adalah belajar. Hamalik (1983:28) mendefinisikan belajar adalah "suatu pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan."

Namun kenyataan yang ada selama ini khususnya di Indonesia menunjukkan belum tercapainya tujuan pendidikan secara utuh. Bisa dilihat dari belum maksimalnya nilai-nilai yang dicapai oleh siswa dengan potensi yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri siswa dalam menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru. Siswa tidak bisa mengeksplorasi kemampuannya secara maksimal dan memiliki sebuah keyakinan dalam diri untuk bisa menjawab soal-soal dalam proses belajar mengajar. Seperti pepatah kalah sebelum berperang, siswa merasa takut untuk menjawab pertanyaan karena merasa pendapat yang diberikannya akan salah yang menyebabkan siswa merasa malu. Dengan demikian potensi yang ada dalam siswa tidak dapat dikembangkan secara maksimal.

Kenyataan yang ditemukan pada saat ini, banyak siswa yang belum mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam proses pembelajaran. Setelah dilaksanakan observasi di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja ditemukan banyaknya peserta didik yang

masih malu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya. Mereka merasa ragu dan cemas padahal bisa dan mampu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya. siswa juga takut dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru padahal bisa menjawab. Kemudian ditambah dengan hasil wawancara terhadap siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang kurang, yang menyatakan bahwa peserta didik bisa menjawab pertanyaan gurunya, namun ragu karena takut jawaban yang diberikan salah dan itu membuat peserta didik malu, di samping itu karena keterbatasan dalam berkomunikasi yang membuat ragu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan gurunya. Setelah ditelusuri secara lebih mendalam, sebagian besar dari kasus tersebut disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri siswa dalam menghadapi proses pembelajaran. Siswa tersebut takut menjawab pertanyaan yang diberikan gurunya, peserta didik merasa gelisah apabila disuruh ke depan untuk menyampaikan idenya karena keterbatasan dalam berkomunikasi dan selalu merasa ide yang akan disampaikannya salah, ketika disuruh bertanya pun kebanyakan yang berdiam diri

Ada dua faktor yang bisa menyebabkan siswa bisa mengalami rasa percaya diri yang rendah seperti itu, yaitu 1.) faktor dari dalam diri siswa (intern) ini berarti bahwa dalam diri individu tersebut sudah tertanam suatu sikap kurang mempunyai rasa percaya diri sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa tersebut merasakan suatu ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman. Sedangkan 2.) faktor dari luar diri siswa atau lingkungan (ekstern) seperti dalam proses belajar mengajar siswa akan merasa takut dan cemas jika dia diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya karena dia merasa jawaban yang diberikannya salah, disamping itu individu juga sering meminta pendapat dari orang lain dalam mengambil suatu keputusan. Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami sikap kurang percaya diri dapat

dilihat dari: 1.) selalu merasa tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan, 2.) Selalu mengeluh apabila tidak bisa mengerjakan tugas, 3.) Mudah putus asa, karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi untuk menjawab tugas, 4.) Selalu merasa gelisah apabila disuruh maju ke depan untuk menjawab pertanyaan.

Dikaitkan dengan layanan konseling, dimana konseling menurut Prayitno dan Ermananti, (1999), konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Peran guru BK (konselor sekolah) membantu siswa yang mengalami masalah, salah satunya adalah siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah.

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah terapi Gestalt bertujuan untuk membantu klien agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Salah satu teknik konseling dalam teori Gestalt adalah teknik kursi kosong. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan

duduk/berada dikursi kosong. Menurut Joyce & Sill (dalam Safaria, 2005), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran klien, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri klien. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu klien dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil pengamatan selama mengadakan kegiatan Praktik Lapangan Bimbingan Konseling Sekolah (PLBKS) di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Diketahui bahwa pada siswa kelas VIII yang berjumlah 140 orang siswa terdapat 8 orang siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah, maka penelitian dengan judul Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam menghadapi proses Pembelajaran pada kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja, diharapkan mampu membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri yang mereka miliki dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini tergolong penelitian "*eksperimental*" untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Yang dimaksud dengan penelitian eksperimental adalah "penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian yang bersangkutan" (Agung. 2001:17). Kartono (1996:268) menyatakan "metode eksperimen adalah suatu prosedur penelitian yang sengaja dipakai untuk mengetahui pengaruh suatu kondisi yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial yang berupa kegiatan dan tingkah laku seorang individu atau kelompok individu". Perlakuan atau manipulasi yang diberikan pada penelitian ini adalah konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara

kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII.5 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja tahun pelajaran 2013/2014

METODE

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/ Pernyataan kepada responden dengan harapan, responden memberikan respons atas daftar pertanyaan/ Pernyataan tersebut. Daftar pertanyaan/ Pernyataan dapat bersifat terbuka jika jawaban tidak ditentukan sebelumnya dan dapat bersifat tertutup jika alternatif-alternatif jawaban telah disediakan (Umar, 2004:49). Penelitian ini menggunakan daftar pernyataan yang bersifat tertutup.

Walaupun metode kuesioner memiliki kelemahan, kita hanya dapat mengukur sikap seseorang dalam taraf normatif saja dan belum dapat dipastikan apakah sikap yang diambil dalam taraf normatif itu, sungguh-sungguh dilaksanakan dalam tindakan yang nyata (Nurkencana, 1993:60). Penelitian ini tetap menggunakan metode kuesioner karena sangat cocok untuk mengumpulkan data tentang aspek-aspek kepribadian seperti : tempramen, karakter, penyesuaian sikap dan minat (Nurkencana, 1993:46). Selain itu ada asumsi bahwa keadaan diri yang sebenarnya hanya diketahui oleh responden itu sendiri. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang rasa kurang percaya diri siswa dalam proses pembelajaran. Untuk memperoleh data tersebut, dalam penelitian ini digunakan instrumen kuesioner percaya diri yang dikembangkan berdasarkan teori yang relevan. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan koesioner.

Untuk mengukur variabel rasa *percaya diri* maka dapat disusun pernyataan- pernyataan kuesioner rasa

percaya diri. Untuk mengukur variable rasa *percaya diri* digunakan kuesioner dengan lima kategori jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Cara penskoran terhadap butir jawaban responden adalah sebagai berikut: jika butir pertanyaannya atau pernyataan positif, responden menjawab sangat sesuai (SS) diberi skor 1, kurang sesuai (KS) diberi skor 2, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 4, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 5. Sebaliknya, jika butir pertanyaannya atau pernyataan negatif responden menjawab sangat sesuai (SS) diberi skor 5, kurang sesuai (KS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1.

Pada tanggal 6 Mei 2014 dilaksanakan tes awal kepada siswa kelas VIII.1 dan VIII.5. Penyebaran kuesioner awal dilaksanakan sebelum dimulai pelatihan konseling gestalt teknik kursi kosong. Data yang diperoleh pada tes awal ini merupakan data awal penelitian.

3.5.1.3 Pelaksanaan Inti Penelitian

Pada tanggal 7 Mei 2014 dimulai dengan pelaksanaan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri. Pelatihan dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan 7 kali pelatihan/treatment dan 1 kali posttest. Dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam seminggu. Pelatihan tersebut dijabarkan dalam bentuk RPBK yang berjumlah 7 buah sesuai dengan jumlah pertemuan yang direncanakan. (RPBK terlampir)

Sesuai jadwal yang telah diberikan oleh sekolah maka pelatihan dilaksanakan setiap hari rabu, jumat, sabtu. Hari pertemuan disesuaikan dengan kondisi sekolah dan hari-hari libur nasional dan keagamaan.

Pelaksanaan pelatihan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan, seperti yang dijelaskan berikut ini :

a) Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama, hal yang paling ditekankan untuk

dibahas, yaitu *percaya diri*. Hal ini dilakukan dengan maksud agar siswa mengetahui *percaya diri*, faktor-faktor apa yang menyebabkan memiliki rasa percaya diri yang rendah, akibat dari rasa kurang percaya diri, dan bagaimana tanda-tanda orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

b) Pertemuan 2

Pada pertemuan kedua, hal yang dibahas adalah evaluasi hasil pertemuan pertama, setelah diberi pengetahuan tentang *percaya diri*, peneliti ingin tahu apakah siswa mengetahui dirinya mengalami *percaya diri* yang rendah apa tidak. Dan ternyata ada siswa yang mengalaminya. Pada pertemuan ini juga membahas tentang konseling gestalt. Peneliti menginginkan agar siswa mengerti mengenai konseling gestalt, bagaimana prosedur dari konseling gestalt. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa dan meminta siswa untuk menjawabnya. Tujuannya untuk membangkitkan kesadaran siswa.

c) Pertemuan 3

Pada pertemuan ketiga, hal yang dibahas adalah evaluasi pertemuan kedua, peneliti bertanya apakah siswa ada yang bertanya masalah konseling gestalt ternyata siswa sudah mengerti. Setelah itu barulah peneliti menjelaskan pengertian dari teknik kursi kosong, bagaimana prosedur pelaksanaan dari teknik kursi kosong, pentingnya teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri. Peneliti mengajak siswa melakukan teknik kursi kosong untuk dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri.

d) Pertemuan 4

Pada pertemuan ini, dibahas mengenai evaluasi hasil pertemuan sebelumnya. Setelah siswa sudah mengerti, selanjutnya peneliti mengajak siswa melakukan konseling Gestalt teknik kursi kosong. Untuk mempermudah siswa peneliti menjelaskan kembali bagaimana prosedur dalam melakukan konseling Gestalt teknik kursi kosong. Prosedur pelaksanaan konseling Gestalt teknik kursi kosong adalah peneliti yang bertugas sebagai konselor mengajak siswa yang terkategori memiliki rasa percaya diri rendah untuk melakukan teknik kursi kosong. Siswa/konseli disuruh untuk duduk berhadapan dengan kursi yang kosong. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan rasa tidak percaya diri yang sebenarnya dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Setelah itu konseli disuruh untuk memerankan respon yang diberikan oleh guru apabila konseli tidak menjawab pertanyaan atau menjawab dengan rasa kurang percaya diri. Konselor disini memberikan peninggi-peninggi agar konseli sadar akan dirinya bahwa belum mempunyai rasa percaya diri yang baik. Setelah berhasil mengungkapkan perasaan yang sebenarnya, konseli disuruh mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan rasa percaya diri, tanpa ragu lagi. Setelah itu konseli disuruh untuk merespon apabila dia menjawab dengan rasa percaya diri. Setelah akhir pertemuan peneliti juga memberikan saran agar siswa terus melatih teknik kursi kosong di rumah agar rasa percaya diri siswa semakin baik, siswa juga bisa melatih rasa percaya dirinya

dengan mencoba berbicara di depan cermin. Dalam pertemuan ini peneliti ingin melatih rasa percaya diri siswa dalam memahami pentingnya rasa percaya diri bagi dirinya sendiri. *(RPBK terlampir)*

e) Pertemuan 5

Pada pertemuan kelima mengevaluasi hasil yang dilakukan dari pertemuan sebelumnya. Peneliti ingin mengetahui apakah siswa sudah paham dengan yang dijelaskan sebelumnya. Memastikan siswa apakah sudah mempunyai rasa percaya diri yang baik tentang memahami dirinya sendiri. Siswa/konseli kembali disuruh untuk duduk berhadapan dengan kursi yang kosong. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan rasa tidak percaya diri yang sebenarnya dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Setelah itu konseli disuruh untuk memerankan respon yang diberikan oleh guru apabila konseli tidak menjawab pertanyaan atau menjawab dengan rasa kurang percaya diri. Konselor disini memberikan peninggi-peninggi agar konseli sadar akan dirinya bahwa belum mempunyai rasa percaya diri yang baik. Setelah berhasil mengungkapkan perasaan yang sebenarnya, konseli disuruh mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan rasa percaya diri, tanpa ragu lagi. Setelah itu konseli disuruh untuk merespon apabila dia menjawab dengan rasa percaya diri. Setelah akhir pertemuan peneliti juga memberikan saran agar siswa terus melatih teknik kursi kosong di rumah agar rasa percaya diri siswa semakin baik, siswa juga bisa melatih rasa percaya dirinya

dengan mencoba berbicara di depan cermin. Dalam pertemuan kali ini peneliti ingin melatih rasa percaya diri siswa dalam menyampaikan pendapatnya. Ini bertujuan agar siswa tidak lagi ragu ataupun takut dalam menyampaikan pendapatnya di depan kelas. *(RPBK terlampir)*

f) Pertemuan 6

Pada pertemuan keenam peneliti melakukan evaluasi pertemuan sebelumnya dengan memastikan kembali apakah siswa sudah benar-benar mempunyai rasa percaya diri yang baik dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini sangat penting supaya apa yang diajarkan benar-benar pasti dan lebih optimal untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa/konseli kembali disuruh untuk duduk berhadapan dengan kursi yang kosong. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan rasa tidak percaya diri yang sebenarnya dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Setelah itu konseli disuruh untuk memerankan respon yang diberikan oleh guru apabila konseli tidak menjawab pertanyaan atau menjawab dengan rasa kurang percaya diri. Konselor disini memberikan peninggi-peninggi agar konseli sadar akan dirinya bahwa belum mempunyai rasa percaya diri yang baik. Setelah berhasil mengungkapkan perasaan yang sebenarnya, konseli disuruh mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan rasa percaya diri, tanpa ragu lagi. Setelah itu konseli disuruh untuk merespon apabila dia menjawab dengan rasa percaya diri. Setelah akhir pertemuan peneliti juga memberikan saran agar siswa

terus melatih teknik kursi kosong di rumah agar rasa percaya diri siswa semakin baik, siswa juga bisa melatih rasa percaya dirinya dengan mencoba berbicara di depan cermin. Dalam pertemuan ini peneliti ingin melatih rasa percaya diri siswa dalam menggunakan kemampuan dirinya secara penuh. (RPBK *terlampir*)

g) Pertemuan 7

Pada pertemuan ketujuh peneliti melakukan evaluasi pertemuan sebelumnya dengan memastikan kembali apakah siswa sudah benar-benar mempunyai rasa percaya diri yang baik. Hal ini sangat penting supaya apa yang diajarkan benar-benar pasti dan lebih optimal untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa/konseli kembali disuruh untuk duduk berhadapan dengan kursi yang kosong. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan rasa tidak percaya diri yang sebenarnya dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Setelah itu konseli disuruh untuk memerankan respon yang diberikan oleh guru apabila konseli tidak menjawab pertanyaan atau menjawab dengan rasa kurang percaya diri. Konselor disini memberikan peninggi-peninggi agar konseli sadar akan dirinya bahwa belum mempunyai rasa percaya diri yang baik. Setelah berhasil mengungkapkan perasaan yang sebenarnya, konseli disuruh mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan rasa percaya diri, tanpa ragu lagi. Setelah itu konseli disuruh untuk merespon apabila dia menjawab dengan rasa percaya diri. Setelah akhir pertemuan peneliti juga memberikan saran agar siswa

terus melatih teknik kursi kosong di rumah agar rasa percaya diri siswa semakin baik, siswa juga bisa melatih rasa percaya dirinya dengan mencoba berbicara di depan cermin. Dalam pertemuan ini peneliti ingin melatih rasa percaya diri siswa agar tidak mudah menyerah. Dalam akhir pertemuan peneliti juga memberikan pemberian positif agar rasa percaya diri siswa yang sudah baik agar dipelihara dan meningkatkannya (RPBK *terlampir*)

h) Pertemuan 8

Sesuai dengan rancangan penelitian ini, setelah pelaksanaan layanan konseling Gestalt teknik kursi kosong berakhir, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner percaya diri akhir (posttest) pada tanggal 13 Juni 2014 pelaksanaan posttest ini di maksudkan sebagai pelaksanaan tes akhir kepada kelompok eksperimen. Data yang diperoleh dari posttest ini merupakan data akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data kelompok eksperimen memaparkan Rata-rata, Standar Deviasi, Varian, Minimum, Maximum, dan Jangkauan. Deskripsi ini dikerjakan dengan bantuan program Pengolah Angka *Microsoft Office Excel 2007*. Hasil deskripsi data pretest kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil Analisis	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Rata-rata	67.75	74.75
Standar Deviasi	3.09	8.26
Varian	9.58	68.25
Minimum	65	64
Maksimum	72	84

Jangkauan	8	21
-----------	---	----

Selanjutnya, untuk menentukan kategori skor kelompok eksperimen dapat dihitung terlebih dahulu:

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{skor maksimal ideal} + \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{2} (150 + 30) = 90$$

$$Sdi = \frac{1}{6} (\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{6} (150 - 30) = 20$$

$$Mi + 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 3 Sdi = \text{Sangat Tinggi}$$

$$Mi + 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 2 Sdi = \text{Tinggi}$$

$$Mi - 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 1 Sdi = \text{Sedang}$$

$$Mi - 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 1 Sdi = \text{Rendah}$$

$$Mi - 3 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 2 Sdi = \text{Sangat Rendah}$$

(Suharsimi Arikunto, 2005:290)

Berdasarkan rumus tersebut, dapat disusun frekuensi skor kelompok eksperimen seperti Tabel 4.2

Kategori Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

SKOR Kelompok Eksperimen dan Kontrol				
Interval	F0 EKSPERIMEN	Persentase (%)	F0 KONTROL	Persentase (%)
$130 \leq \bar{X} \leq 150$	-	-	$Mi + 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 3 Sdi = \text{Tinggi}$	-
$110 \leq \bar{X} \leq 130$	-	-	$Mi + 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 2 Sdi = \text{Tinggi}$	-
$70 \leq \bar{X} \leq 110$	1	25%	$Mi - 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 1 Sdi = \text{Sedang}$	50%
$50 \leq \bar{X} \leq 70$	3	75%	$Mi - 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 1 Sdi = \text{Rendah}$	50%
$30 \leq \bar{X} \leq 50$	-	-	$Mi - 3 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 2 Sdi = \text{Sangat Rendah}$	-

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa Pretest kelompok eksperimen sebanyak 25% berada pada katagori sedang, sebanyak 75% berada pada

katagori rendah. Dan pretest kelompok control sebanyak 50% berada pada kategori sedang, sebanyak 50% pada kategori rendah. Deskripsi data post memaparkan Rata-rata, Standar Deviasi, Varian, Minimum, Maximum, dan Jangkauan. Deskripsi ini dikerjakan dengan bantuan program Pengolah Angka *Microsoft Office Excell* 2007. Hasil deskripsi data posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 4.3 Deskripsi Data Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil Analisis	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Rata-rata	114.75	82.75
Standar Deviasi	12.28	9.77
Varian	150.91	95.58
Minimum	107	69
Maksimum	133	92
Jangkauan	27	24

Selanjutnya, untuk menentukan kategori skor kelompok kontrol dapat dihitung terlebih dahulu:

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{skor maksimal ideal} + \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{2} (150 + 30) = 90$$

$$Sdi = \frac{1}{6} (\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}) = \frac{1}{6} (150 - 30) = 20$$

$$Mi + 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 3 Sdi = \text{Sangat Tinggi}$$

$$Mi + 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 2 Sdi = \text{Tinggi}$$

$$Mi - 1 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi + 1 Sdi = \text{Sedang}$$

$$Mi - 2 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 1 Sdi = \text{Rendah}$$

$$Mi - 3 Sdi \leq \bar{X} \leq Mi - 2 Sdi = \text{Sangat Rendah}$$

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa Pretest kelompok kontrol sebanyak 50% berada pada katagori sedang, sebanyak 50% berada pada katagori rendah.

Tabel 4.4 Kategori Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

SKOR Prettest Kelompok Eksperimen dan Kontrol				
Interval	F ₀ EKSPERIMEN	Presentase (%)	F ₀ KONTROL	Presentase (%)
$130 \leq \bar{X} \leq 150$	1	25%	-	0%
$110 \leq \bar{X} \leq 130$	2	50%	2	50%
$70 \leq \bar{X} \leq 110$	1	25%	2	50%
$50 \leq \bar{X} \leq 70$	-	-	-	-
$30 \leq \bar{X} \leq 50$	-	-	-	-

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa skor Posttest kelompok eksperimen sebanyak 25% berada pada katagori sangat tinggi, sebanyak 75% berada pada katagori tinggi. Dan Posttest kelompok kontrol sebanyak 50% berada pada katagori tinggi, sebanyak 50% berada pada katagori sedang.

Dari kedua kelompok diskripsi data yang didapatkan, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat di lihat perbedaannya secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dibawah ini akan ditampilkan grafik frekuensi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol Dari kedua kelompok diskripsi data yang didapatkan, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat perbedaannya secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pretest dan posttest. Dibawah ini akan ditampilkan perbedaan grafik frekuensi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan pretest dan posttest.

Dari output analisis SPSS menunjukkan bahwa skor signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,218 dan nilai diatas $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data Prettest rasa percaya diri pada kelompok eksperimen berdistribusi secara normal

Berdasarkan hasil output SPSS tests of normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,370. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data posttest rasa percaya diri pada kelompok eksperimen berdistribusi secara normal

Hasil Uji Normalitas Prettest dan Posttest Kelompok Kontrol Dari output analisis SPSS menunjukkan bahwa skor signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,190 dan nilai diatas $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data Prettest rasa percaya diri pada kelompok kontrol berdistribusi secara normal. Dilihat dari hasil output SPSS tests of normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0.301. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data posttest rasa percaya diri pada kelompok kontrol berdistribusi secara normal.

Uji Hipotesis Penelitian ini dirancang menggunakan model "Pretest-Posttest Control Group Design". Pada proses analisis data menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2007*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Adapun hasil analisis data perbedaan skor posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui *Paired Two Sample for Means t-test*, dapat dilihat pada tabel berikut

Pada tabel hasil analisis *Paired Two Sample for Means t-test* di atas. Didapatkan

$t_{hitung} = 6.672$, dan dengan $df = 4$ pada taraf signifikansi 5% didapatkan t_{tabel} sebesar 2.776. Berdasarkan pada hasil tersebut dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen $>$ kelompok kontrol, yaitu $114.75 > 82.75$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak. Dengan demikian karena H_0 ditolak H_a diterima, H_a berbunyi “adanya perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.”

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis Paired Two Sample for Means t-test didapatkan $t_{hitung} = 6.672$, dengan $df = 4$ pada taraf signifikansi 5% didapatkan t_{tabel} sebesar 2.776. Berdasarkan pada hasil tersebut dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen $>$ kelompok kontrol, yaitu $114.75 > 82.75$, sehingga dapat diketahui bahwa siswa yang telah diberikan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling Gestalt teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Dalam penelitian ini, setelah diberikan konseling gestalt teknik kursi kosong siswa menunjukkan adanya perubahan yaitu meningkatnya rasa percaya diri siswa, baik dalam proses pembelajaran ataupun dalam bersosialisasi. Siswa tidak lagi merasa ragu untuk bertanya apabila belum mengerti penjelasan dari guru, ataupun untuk menyampaikan pendapatnya dan menjadi percaya diri dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa sudah tidak ragu, cemas ataupun takut lagi dalam bertanya ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. siswa sudah memiliki rasa percaya diri yang baik. Sehingga ini akan berdampak positif bagi prestasi belajar siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, Iswhidarmanjaya dkk. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja yang masih Mencari jati Dirinya*. Jakarta: Gramedia
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama
- , 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Terjemaham oleh E. Koeswara. Bandung:PT Refika Aditama.
- , 1998. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung:PT Refika Aditama.
- Damayanti, Nidya.(2012). *Panduan Bimbingan Koseling*. Yogyakarta:Araska
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV Adi offset
- D. Gunarsa, Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Diocheetdya.2010. teknik kursi kosong:diakses <http://diocheetdya.blogspot.com/2010/04/teknik-kursi-kosong> tanggal 16 maret 2014

- Fitrika. 2012. *Konseling Gestalt*: diakses
<http://fitrika1127.blogspot.com/2012/05/konseling-gestalt> tanggal 14 Januari 2014
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*: Puspa Swara.
- Hikmawati, Fenti. (2012). *Bimbingan Konseling*. Jakarta. PT Raja Grafindo persada. INDEKS; Jakarta Barat
- Jofipasi. 2010. *Terapi Gestalt*, Yogyakarta diakses di
<http://jofipasi.wordpress.com>
/2012/06/terapi-gestalt tgl 18 Desember 2013
- Juntika, Nurhisn. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Kieemroy. 2012. Teknik Kursi Kosong: diakses
<http://kieemroy17.blogspot.com/2012/02/teknik-kursi-kosong> tanggal 16 Maret 2014
- Lindenfield, Goel. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Nurkencana dan Suranata. 1990. *Evaluasi Belajar*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Prayitno dan Erman Amti, 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sedanayasa dan Suaranata. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. 2005. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi.
- Sumariani, Dewi. 2010. *Penerapan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2009/2010*. Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha. *Skripsi* tidak dipublikasikan.