

Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa

Aep Saepuloh¹, Dewi Asiyah²

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, aepsaepuloh300@gmail.com, dewi.dewias@gmail.com

Diterima 20 Agustus 2021, disetujui 9 April 2022, diterbitkan 11 April 2022

Pengutipan: Saepuloh, A & Asiyah, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Gema Wiralodra*, 13(1), 64-71, 2022

ABSTRAK

Individu yang memiliki kesadaran diri yang memadai akan memiliki penilaian diri yang lebih akurat karena kesadaran diri berasal dari kemampuan individu untuk menilai evaluasi diri orang lain dan menggabungkan penilaian tersebut ke dalam evaluasi diri. Individu yang kesadaran dirinya memadai akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Pada konseling kelompok seorang konseli menggunakan interaksi dalam kelompok untuk mendapatkan peningkatan, pemahaman dan penerimaan pada sebuah nilai dan banyak tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. Adapun metode yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menyatakan bahwa metode penelitian ini dilakukan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Hasil penelitian menggunakan uji SPSS pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok menggunakan uji Paired Sample test dengan nilai signifikan 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga antar sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri siswa antara sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik Refleksi, Kesadaran Diri

ABSTRACT

Individuals who have adequate self-awareness will have a more accurate self-assessment because self-awareness comes from the individual's ability to assess other people's self-evaluations and incorporate these assessments into self-evaluations. Individuals with adequate self-awareness will have a better independent drive and can know and understand themselves to be able to behave effectively in various situations. In group counseling, a counselee uses interaction within a group to gain an increase, understanding and acceptance of a certain value and many goals, to learn or eliminate certain attitudes and behaviors. The purpose of this study was to explain group counseling services with reflection techniques as an effort to increase students' self-awareness. The method used is a quantitative approach which states that this research method is carried out to examine a particular population or sample. The results of the study using the SPSS test on the data before (pretest) and after (posttest) the application of group counseling using the Paired Sample test test with a significant value of 0.00 less than 0.05 so that between before (pretest) and after (post-test) the application of group counseling there are significant differences. Based on these data, it can be concluded that there is an increase in students' self-awareness between before (pretest) and after (posttest) the application of group counseling.

Keyword: Group Counseling Services, Reflection Techniques, Self Awareness

PENDAHULUAN

Goleman (1996: 58) menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kapasitas diri untuk terus melakuan pemantauan terhadap emosi dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri (Winarno, 2008). Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya (Fitriana, 2010). Namun kesadaran diri ini tidak berarti bahwa seseorang itu hanyut terbawa dalam arus emosinya tersebut sehingga suasana hati itu menguasai dirinya sepenuhnya. Sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasainya (Farda, 2021). Orang yang mempunyai keyakinan lebih tentang emosinya diibaratkan pilot yang handal bagi kehidupannya. Karena ia mempunyai kepekaan yang lebih tinggi akan emosi mereka yang sesungguhnya. Orang yang kesadaran dirinya bagus maka ia mampu untuk mengenal dan memilih-milah perasaan, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengapa hal itu dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut (Wahyuningtiyas, 2018)

Prayitno (1998: 111) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Pada layanan konseling kelompok ada kemungkinan konseli mendapatkan kesempatan berbagi permasalahan dan pengentasan masalah yang dialami saat ini melalui konseling kelompok. Sedangkan menurut Pauline Harrison di dalam bukunya Kurnanto (2013: 7) berpendapat bahwa konseling kelompok terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu ataupun dua konselor. El-Fiah & Anggralisa (2015), Konseling kelompok adalah salah satu bantuan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk kelompok dan mempunyai metode pemecahan dan penyembuhan, kemudian konselor mengarahkan untuk memberikan kemudahan untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Pada konseling kelompok seorang konseling menggunakan interaksi dalam kelompok untuk mendapatkan peningkatan, pemahaman dan penerimaan pada sebuah nilai dan banyak tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu (Faridah, 2015).

Refleksi merupakan sebuah teknik yang digunakan konselor dalam menanggapi pembicaraan konseli dengan memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, sikap dan pengalaman konseli terkandung di balik pernyataan konseli (perasaan

dalam usaha untuk menciptakan hubungan baik antara konselor dengan klien dan menggali atau memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi diri dan masalahnya) (Arifien, 2017). Pemantulan ini merupakan hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non-verbal konseli. Secara lebih sederhana, refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Dalam hal ini seorang konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif.

Tujuan Penelitian ini untuk mendeskripsikan layanan konseling kelompok dengan teknik *refleksi* sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. Pemberian konseling dengan teknik refleksi ini berupaya mengembangkan kesadaran diri siswa agar lebih fokus dalam belajar untuk meraih cita-cita dimasa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menurut Musfiqon (2012: 74) merupakan langkah dan cara dalam mencari, merumuskan, menggali data, menganalisis, membahas dan menyimpulkan masalah dalam penelitian. Metode dalam pengertian ini bersifat praktis dan aplikatif, bukan sebuah cara yang bersifat teoritis- normatif sebagaimana dalam konsep metodologi. Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2019: 44) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Jenis penelitian ini deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2013: 76) menyatakan bahwa metode penelitian ini dilakukan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian deskriptif ini dimaksudkan untuk mengetahui kesadaran diri siswa dalam mengikuti proses dalam proses pembelajaran disebabkan sebagian besar siswa tidak memiliki kesadaran penuh. Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan model *Pre eksperimental design one group pre tes and post tes*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 422. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *simple random sampling*. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini 30 sampel. Teknik pengumpulan data, yaitu angket (kuisisioner) sedangkan teknik analisis data menggunakan *paired sample test (t)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Layanan layanan konseling kelompok dengan teknik *refleksi* sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa, dapat diketahui dari beberapa nilai pre tes dan post tes yang diperoleh siswa yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *refleksi*. Pada siswa yang menggunakan Layanan layanan konseling kelompok dengan teknik *refleksi* ini dilakukan dua kali pengambilan data dengan angket yang sama, yaitu pre tes dan post tes, kemudian akan didapatkan data penelitian. Data tersebut selanjutnya dianalisis deskripsi menggunakan SPSS.

Kesadaran Diri sebelum pemberian konseling kelompok dapat diketahui dari hasil penyebaran kuisioner. Data tersebut kemudian penulis sajikan berupa Tabel distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sebelum pemberian konseling kelompok, selanjutnya disajikan pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Kategori Responden Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	0	0%
Baik	9	50%
Cukup	9	50%
Kurang	0	0%

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 18 responden terdapat sebanyak 9 responden yang memiliki kesadaran diri baik atau 50%, dan terdapat sebanyak 9 responden yang kesadaran diri cukup baik atau 50%. Kesadaran Diri Setelah Pemberian Konseling Kelompok dapat diketahui dari hasil penyebaran kuisioner. Data tersebut kemudian penulis sajikan berupa Tabel distribusi frekuensi Distribusi frekuensi responden berdasarkan setelah pemberian konseling kelompok, selanjutnya disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Kategori Responden Setelah Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	12	67%
Baik	6	33%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 18 responden terdapat sebanyak 12 responden yang memiliki kesadaran diri sangat baik atau 67%, dan terdapat sebanyak 6

responden yang kesadaran diri yang baik atau 33%. Peningkatan Kesadaran diri siswa antara sesudah dan sebelum penerapan konseling Kelompok dapat diketahui dengan melakukan uji statistik pada data hasil penelitian antara sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok. Uji statistik yang dilakukan melalui dua tahapan yaitu uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas dan tahap selanjutnya dilakukan uji beda dengan menggunakan software SPSS 25.

Rekapitulasi uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok dijelaskan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Data	Kelas	Uji Normalitas		Homogenitas	
		Sig.	Keterangan	Sig	Ket.
Konseling Kelompok	Sebelum	0,200	Normal	0,123	Homogen
	Sesudah	0,200	Normal		

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil uji prasyarat data sesudah dan sebelum penerapan konseling Kelompok. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa pada sebelum (pretes) penerapan konseling Kelompok menunjukkan data normal karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05, sedangkan pada data sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok berdistribusi normal. Sementara hasil uji homogenitas menunjukkan kedua sample homogen karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji pra syarat pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok data yang normal maka pengujian selanjutnya dengan uji Paired sample test.

Berdasarkan hasil uji prasyarat, maka dilakukan uji Paired Sample test pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok merupakan data yang berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji beda ada yang digunakan uji non parametik (*Paired Sample test*). Hasil uji Paired Sample test data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok dijelaskan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t

Data	Uji Hipotesis	Sig.	Ket.
Konseling Kelompok	Paired Sample test	0,000	Berbeda signifikan

Hasil uji SPSS pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling kelompok menggunakan uji Paired Sample test dengan nilai signifikan 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga antar sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri siswa antara sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling Kelompok.

KESIMPULAN

Refleksi merupakan sebuah teknik yang digunakan konselor dalam menanggapi pembicaraan konseli dengan memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, sikap dan pengalaman konseli terkandung di balik pernyataan konseli (perasaan dalam usaha untuk menciptakan hubungan baik antara konselor dengan klien dan menggali atau memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi diri dan masalahnya). Pemantulan ini merupakan hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non-verbal konseli. Berdasarkan hasil uji prasyarat, maka dilakukan uji Paired Sample test pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling berkelompok merupakan data yang berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji beda ada yang digunakan uji non parametik (Paired Sample test). Hasil uji SPSS pada data sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling berkelompok menggunakan uji Paired Sample test dengan nilai signifikan 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga antar sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling kelompok terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri siswa antara sebelum (pretes) dan sesudah (postes) penerapan konseling berkelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH (Opsional)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi sebagai Pemberi Dana

DAFTAR PUSTAKA

- Arifien, S. A. (2017). Penggunaan Bimbingan Dan Konseling Individu Dalam Menangani Permasalahan Transeksual Femalo To Male Dengan Menggunakan Pendekatan Feminisme (Studi Kasus Di Smp Negeri 12 Bandar Lampung) (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*. Bantam Books: New York
- Farda, M. (2021). Tingkat Kesadaran Masyarakat Petani Padi Dalam Membayar Zakat Zira'ah (hasil Pertanian) Di Desa Raja Bejamu Kecamatan Sinaboi Kabupaten Rokan Hilir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Faridah, D. N. (2015). Efektivitas teknik modeling melalui konseling kelompok untuk meningkatkan karakter rasa hormat peserta didik (quasi eksperimen terhadap siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Bandung tahun pelajaran 2014/2015). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 45-66.
- Fitriana, S. (2010). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Majalah Lontar*, 24(2 Juli).
- Kurnanto, M.E.(2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Musfiqon. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Prestasi Pustaka: Jakarta.
- Prayitno. (1998). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2015). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 43-56.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta, CV
- Wahyuningtyas, D. P. (2018). Optimalisasi Personal Awareness Anak Usia Dini Melalui "The 7 Habits". *Aṭṭāluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 1(2), 41-51.

Winarno, J. (2008). Emotional Intelegence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 8(1), 12-19.