

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol. 8 No. 2 ,2021,,
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm.13—18

PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS *EXPERIENTIAL LEARNING* TERHADAP KONSEP DIRI MAHASISWA

Rahmi Sofah

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sriwijaya

rahmi.bimb@gmail.com✉

ABSTRAK

Konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap diri sendiri, apabila seseorang mempunyai pandangan positif terhadap dirinya, maka akan mengembangkan sifat kepercayaan diri dan adanya kemampuan untuk melihat dirinya secara positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *experiential learning* terhadap konsep diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri. Subjek penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan analisis hasil identifikasi kebutuhan, diperoleh 7 orang mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pre-test Post-test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Dari hasil penelitian hasil pretest skor konsep diri mahasiswa 68,42 dalam kategori sedang, setelah perlakuan hasil posttest meningkat dengan skor konsep diri 112,42 dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji t hitung diperoleh lebih besar dari t tabel pada taraf signifikansi 5% ($3,56 > 2,45$). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok berbasis *experiential learning* terhadap konsep diri mahasiswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Experiential Learning, konsep diri*

ABSTRACT

Self-concept is a person's view of himself, if someone has a positive view of himself, it will develop the nature of self-confidence and the ability to see himself positively. The purpose of this study was to determine the effect of experiential learning-based group counseling services on the self-concept of students of the Guidance and Counseling study program FKIP Unsri. The research subjects were taken by purposive sampling technique, based on the analysis of the results of the identification of needs, obtained 7 students who became research subjects. This study uses an experimental method with a *One-Group Pre-test Post-test* design. The data collection instrument used was a questionnaire. From the results of the research, the students' self-concept scores were 68.42 in the medium category, after the post-test results increased with a self-concept score of 112.42 in the high category. Based on the results of the t-test, it is obtained that it is greater than t-table at a significance level of 5% ($3.56 > 2.45$). This indicates that there is a significant effect of Experiential Learning-based group counseling services on students' self-concepts.

Keywords: *Group counseling, Experiential Learning, Self Concept*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-undang Sistem pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan yang maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri

dan menjadi warganegara yang demokratis serta bertanggungjawab. Oleh karena itu tujuan pembelajaran bukanlah semata-mata transfer pengetahuan dan keterampilan, akan tetapi bagaimana membina individu memiliki kepribadian yang berkembang sesuai dengan potensi dan kemampuannya, yang nantinya berguna bagi kehidupannya.

Pembelajaran di Perguruan Tinggi diharapkan dapat menumbuhkan, dan meningkatkan perilaku mahasiswa dalam mempersiapkan hidup di masyarakat dengan bertindak rasional sesuai dengan tuntutan nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat. Pengalaman proses pembelajaran yang sering dihadapi di perguruan tinggi adalah adanya mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan dengan situasi pembelajaran yang seharusnya, antara lain kurangnya kemampuan untuk mengaktualisasikan pola pikir, sikap belajar yang kurang baik, dan tidak memiliki keterampilan dalam berkomunikasi. Agar mutu pembelajaran dapat berkualitas, mahasiswa harus melibatkan diri secara aktif, mahasiswa harus ditempatkan sebagai pusat kegiatan pembelajaran, sehingga mahasiswa bebas menggali dan membentuk kompetensi ilmu, keterampilan, sikap dan perilaku sesuai dengan potensinya masing-masing serta tuntutan eksternal yang dihadapinya.

Konsep diri memiliki peran penting dalam menentukan perilaku mahasiswa dalam proses pembelajaran, karena perilaku seseorang akan ditentukan dengan cara seseorang memandang dirinya. Jika ia merasa sebagai orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Maka seluruh perilakunya akan menunjukkan kemampuan tersebut, begitu juga sebaliknya. Konsep diri yang merupakan pandangan atau keyakinan diri terhadap keseluruhan diri, baik yang menyangkut kelebihan maupun kekurangan diri, sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap keseluruhan perilaku yang ditampilkan. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri, dan penilaian terhadap diri sendiri. Keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai – nilai yang berhubungan dengan dirinya.

Dengan konsep diri, seseorang memperoleh gambaran tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Pudjijogyanti (dalam Sobur, 2003), konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya.. Sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri, serta penghargaan diri individu. Menurut Hurlock (2009) konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri sendiri yang mencakup karakter fisik, psikologis, sosial dan emosional, aspirasi dan prestasi

Konsep diri yang positif akan berkembang jika seseorang mengembangkan sifat-sifat yang berkaitan dengan “*good self esteem*”, “*good self confidence*”, dan kemampuan melihat diri secara realistik. Sifat-sifat ini memungkinkan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain secara akurat dan mengarah pada penyesuaian diri yang baik. Seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu. Sebaliknya konsep diri yang negatif akan muncul bila seseorang mengembangkan perasaan rendah diri, merasa ragu, kurang pasti serta kurang percaya diri. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai dan tidak memiliki daya tarik terhadap hidup.

Berdasarkan pengamatan terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling terdapat permasalahan mahasiswa yang bersumber dari konsep diri negatif yang mereka miliki. Hal ini teridentifikasi seperti tidak memiliki rasa optimis dalam belajar, cenderung ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat, dan belum memiliki gambaran yang positif dalam menunjukkan kemampuannya sebagai calon konselor. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang dapat membantu untuk mengembangkan konsep diri mahasiswa, menjadi pribadi yang memiliki sikap optimis, berani mencoba hal-hal yang baru, antusias dan merasa berharga.

Layanan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* merupakan alternatif untuk mengembangkan konsep diri pada mahasiswa. Dalam pelaksanaannya layanan konseling kelompok yang dilakukan antara konselor yang profesional dengan beberapa konseli sekaligus yang tergabung dalam kelompok kecil, dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh konseli sebagai anggota kelompok. Menurut Gazda (dalam Lubis, 2011) konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran, dan tingkahlaku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk memberi dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya. Sejalan dengan itu, menurut Prayitno (2005) tujuan umum dari konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian individu untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri dan mampu memecahkan masalahnya.

Sesuai dengan tujuan konseling kelompok untuk mengembangkan kepribadian, maka dalam pelaksanaannya diperlukan *Experiential Learning*, yang pelaksanaannya menekankan pada adanya pengalaman langsung. Pengalaman konkrit tersebut akan membangun pengetahuan, sikap, nilai dan keterampilan untuk membentuk kepribadian. Dikatakan Kolb (1984) teori *Experiential Learning* mendefinisikan belajar sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (experience). Pengetahuan merupakan hasil perpaduan antara memahami dan mentransformasi pengalaman. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan pebelajar untuk berperan serta dalam melakukan kegiatan secara langsung, yaitu dengan cara simulasi, diskusi, dan bermain peran. Teori pembelajaran *Experiential* memberikan jalan dan alternatif di dalam pembelajaran, menyediakan sebuah pemahaman nyata (*concrete understanding*). Dalam hal ini, *Experiential Learning* menggunakan pengalaman sebagai katalisator untuk menolong mengembangkan kapasitas dan kemampuannya dalam proses pembelajaran.

Experiential learning mengacu pada prinsip-prinsip yang didasarkan pada teori Kurt Lewin (dalam Safitri, 2017) sebagai berikut : (a) *Experiential learning* yang efektif akan mempengaruhi berpikir, sikap, dan nilai-nilai (b) pebelajar akan mempercayai pengetahuan yang mereka temukan sendiri (c) belajar akan lebih efektif apabila merupakan proses yang aktif (d) perubahan tidak terpisah-pisah antara kognitif, afektif dan perilaku, tetapi secara holistik (e) perubahan persepsi tentang diri sendiri dan lingkungan sangat diperlukan sebelum melakukan perubahan pada kognitif, afektif dan perilaku (f) perubahan perilaku tidak akan bermakna bila kognitif, afektif dan perilaku itu sendiri tidak dirubah

Pelaksanaan Konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* melibatkan keaktifan dari anggota melalui dinamika kelompok, Untuk menciptakan dinamika kelompok, masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk :

- a. Mendengar, memahami, dan merespon dengan tepat dan positif.
- b. Berpikir dan berpendapat.
- c. Menganalisis, mengkritik dan berargumentasi
- d. Merasa, berempati dan bersikap
- e. Berpartisipasi dalam kegiatan bersama (Prayitno, 2005).

Melalui dinamika kelompok semua anggota kelompok akan berperan aktif dalam berdiskusi membahas permasalahan bersama sehingga akan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, sikap, yang menunjang diwujudkan perilaku yang lebih efektif. Dengan demikian untuk mengembangkan konsep diri positif dapat dilakukan melalui konseling kelompok berbasis *Experiential Learning*. Seperti hasil penelitian yang dilakukan Wahyuningsih (2020) bahwa konseling kelompok humanistik dengan teknik experiential learning dan client centered berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh atau perlakuan

tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan.

Dalam penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* karena hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol dan metode yang digunakan *one group pre-test post-test design*. Pada metode penelitian ini diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Perlakuan konseling kelompok dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah sebagai berikut : (1) langkah pembemtukuan (2) langkah transisi (3) langkah kegiatan, dan (4) langkah penutup / pengakhiran..

Subjek dalam penelitian ini mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri angkatan 2018 yang berjumlah 7 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Dalam menganalisis hasil *eksperimen desain one group posttest-pretest*, menggunakan rumus statistik t-test :

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

(Sudiyono, 2013:284)

Keterangan

T_0 = "t" tes

M_D = mean D (nilai rata rata hitung)

SE_{MD} = Standard error dari MD

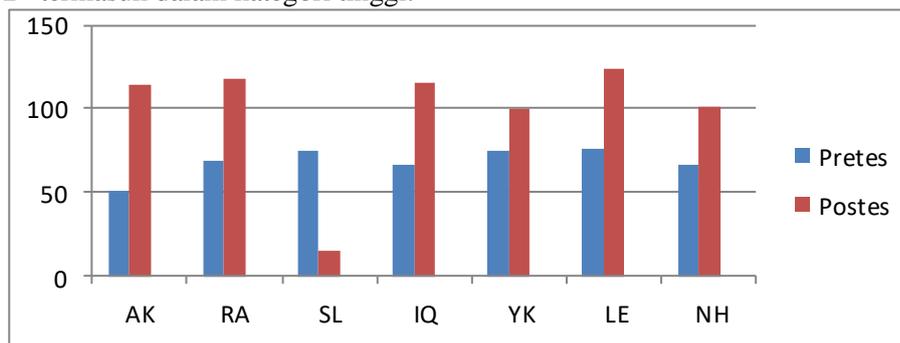
HASIL

Setelah intervensi konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* yang diberikan kepada kelompok eksperimen, dapat diketahui adanya peningkatan skor antara rata-rata pretest dengan skor rata-rata *posttest*, seperti dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Skor Hasil Pretest dan Posttest

No	Subjek	Pretes	Posttes	Selisih
1.	AK	51	114	63
2.	RA	69	118	49
3.	SL	75	115	40
4.	IQ	66	115	49
5.	YK	75	100	25
6.	LE	76	124	48
7	NH	67	101	34
	RATA RATA	68,42	112,42	44

Hasil penelitian sebelum dan setelah diberi perlakuan ternyata terdapat peningkatan skor rata-rata konsep diri. Skor rata-rata pretest 68,42 yang termasuk dalam kategori sedang skor rata-rata posttes 112.42 termasuk dalam kategori tinggi.



Gambar 1. Diagram1. Hasil Rata-Rata Skor Pretes dan Postes

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan dapat diketahui dari hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} = 3,56$ dan t_{tabel} dalam taraf signifikan 5% yaitu 2,45. Dengan demikian dapat disimpulkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yakni layanan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* berpengaruh secara signifikan terhadap konsep diri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan layanan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* terhadap konsep diri mahasiswa. Peningkatan konsep diri tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dan aktifitas kreatif berdasarkan pengalaman langsung. Oleh karena itu perlu memaksimalkan konseling kelompok dengan pendekatan tertentu sebagai salah satu strategi efektif untuk mengembangkan konsep diri. Penelitian yang dilakukan Cristina, Supardi dan Desi (2020) bahwa ada pengaruh konseling kelompok behavioral terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran.

Pengembangan konsep diri melalui layanan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* dinyatakan efektif, karena dalam pelaksanaannya individu sebagai anggota kelompok difasilitasi fasilitasi untuk berpartisipasi aktif memanfaatkan pikiran, dan pengalaman untuk mengembangkan wawasan, sikap dan keterampilan kreatif yang diperlukan dalam pengembangan pribadi dan terentaskan permasalahan yang berkaitan dengan konsep diri. Melalui pengalaman interaksi dengan orang lain dalam hal ini interaksi dengan sesama anggota kelompok dalam konseling kelompok, akan memberikan suasana untuk diperlakukan secara positif sehingga akan membentuk penilaian positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila seseorang telah menganggap dirinya memiliki kemampuan, berdasarkan respon yang diberikan oleh orang lain, maka penilaian tersebut akan menentukan perilakunya terarah pada perilakunya yang positif dan produktif. Artinya konsep diri akan dipengaruhi oleh respon yang diterimanya dari lingkungan,. Dengan demikian suasana dalam konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* mengkondisikan anggota kelompok untuk optimis, dihargai dan dipahami pikiran serta pengalaman, akan memberikan sumbangan positif terhadap konsep diri. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, memberikan pengalaman nyata untuk dipahami, diterima, dihargai, dan merasa dinilai secara positif oleh anggota kelompok, hal ini menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kegiatan layanan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan konsep diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri. Hal ini dapat diketahui Berdasarkan perhitungan uji t, diperoleh $t_{hitung} = 3,56 >$ dari $t_{tabel} = 2,45$ dalam taraf signifikan 5% .

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan agar guru BK di sekolah dapat menjadikan konseling kelompok berbasis *Experiential Learning* untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep diri positif, karena konsep diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman yang bermakna dari interaksi dengan orang lain.

DAFTAR RUJUKAN

Anas, Sudijono. 2013. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinekla Cipta.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri (Teori Pengukuran, Perkembangan dan Prilaku)*. Jakarta: Arcan.
- Cristina, Supardi dan Desi. 2020. Pengaruh Konseling Behavioral terhadap Konsep diri .
Jurnal Suluh Volume 5 nomor 2, Maret 2020 Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palangkaraya
- Calhoun, James F dan Joan Ross Acocella. 1995. *Psychology of Adjustment and Psychotherafi*. (penterjemah) Satmoko. Bandung : Rafika Aditama.
- Hurlock. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Kolb. David A (1984) *Experiential Learning*. New Jersey : Prentice Hall. Inc Englewood Cliffs
- Latipun (2016) *Psikologi Konseling*, Malang UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prayitno, 2005. *Layanan Bimbingan dan konseling Kelompok. Seri layanan Konseling*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang.
- Safitri, Nindiya Eka. 2017. Implementasi Metode Experiential Learning Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jurnal : Konseling Andi Matappa Vol 2 Nomor 2 September 2018 Hal 77-84.
- Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) UU No.2 Tahun 2003. Yogyakarta: Dharma Bakti
- Wahyuningsih, Septinanda. 2020. Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik dengan Teknik Experiential Learning dan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa . **Skripsi** : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP universitas Muhammadiyah Magelang.