PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP RENDAH DIRI SISWA DI SMP NEGERI 1 AMPEK ANGKEK

Nadra Hauda[1], Fadhilla Yusri[2], Darul Ilmi[3], Alfi Rahmi[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia*
E-mail : [1]nadrahauda02@gmail.com, [2]fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id,
[3]darulilmi@uinbukittinggi.ac.id, [4]alfirahmi@uinbukittinggi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMP Negeri 1 Ampek Angkek yang menunjukkan bahwasanya siswa mengalami rasa rendah diri yaitu, siswa merasa memiliki masalah pada merasa kaku saat bergaul dengan teman yang baru di kenal, merasa kaku dalam menyampaikan pendapat, merasa tidak yakin orang lain mau berteman, merasa takut akan di tolak oleh orang lain dalam berteman. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test dan post-test. Populasi pada penelitian ini yaitu 117 siswa dan sampel penelitian sebanyak 8 orang, dengan teknik purposive sampling, pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dari rendah diri siswa. Hasil penelitian dari nilai Wilcoxon (Z) yang menunjukkan adanya perbedaan antara pre-test dan post-test. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai asymp sig (0,012), yang artinya lebih kecil < a (a=0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek melalui layanan konseling kelompok Adlerian.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok Adlerian, Rendah Diri*

PENDAHULUAN

Menurut Adler manusia itu dilahirkan dalam keadaan tubuh yang lemah. Kondisi ketidakberdayaan ini menimbulkan perasaan inferior (merasa lemah atau tidak mampu) dan ketergantungan kepada orang lain (Yusnita et al., 2023). Model utama psikologi individual adalah perilaku manusia dipandang sebagai suatu kompensasi terhadap perasaan inferiority. Tujuannya adalah untuk mengatasi feeling of inferiority menuju feeling of superiority. Rendah diri biasanya sifat yang hampir setiap individu memilikinya. Allah berfirman dalam Surah Luqman : 12 yang berbunyi :

۞وَلَقَدۡ كَرَّمۡنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلۡنَٰهُمۡ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ وَرَزَقۡنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ كَثِيرٖ مِّمَّنۡ خَلَقۡنَا تَفۡضِيلًا

Artinya : " Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan."

Surah tersebut bisa disimpulkan bahwa Allah sudah memberikan anugerah yang cukup, seyogyanya manusia memanfaatkan karunia itu. Periode umur empat-lima tahun merupakan saat yang menjadi dasar yang sangat menentukan perkembangan kepribadian seseorang. Di dalam buku model-model konseling "Adler meyakini bahwa setiap orang dilahirkan dengan dilengkapi "feeling of inferiority" (rasa rendah diri), namun dibalik itu ada dorongan untuk menjadi superiority (rasa diri lebih), manusia kerap kali mengalami feeling of inferiority karena berbagai kelemahan dan keterbatasan yang mereka miliki, untuk menghilangkan ketidakseimbangan dalam diri tersebut (Taufik, 2009)" Melakukan perilaku balasan yang mengejar kesempurnaan dan keunggulan dalam satu atau beberapa hal. Hal ini memotivasi orang lain untuk menguasai situasi kehidupan mereka dengan cara yang memungkinkan mereka merasa puas dan menunjukkan superioritasnya (Taufik, 2009).

Adler mendefenisikan feeling of inferiority sebagai orang yang memiliki rasa rendah diri (inferior), namun tidak perlu dikhawatirkan karena inferiorty feeling adalah kondisi umum yang dimiliki oleh setiap orang bukan sebagai tanda dari kelemahan atau pun suatu tanda abnormal. Jadi inferiority feeling bukanlah ketidakmampuan seseorang namun ini hanya suatu bentuk perasaan ketidakmampuan pada dirinya, inferiority ini adalah sumber kekuatan manusia. Semua orang berproses, tumbuh, dan berkembang hasil dari usaha untuk mengkompensasikan perasaan inferioritasnya (Taufik, 2009).

Inferiority feeling adalah sumber dari semua kekuatan manusia. Semua orang berproses, tumbuh, dan berkembang hasil dari usaha untuk mengkompensasikan perasaan inferioritasnya (Alawi et al., 2022; Tursina et al., 2020). Bisa diartikan bahwa inferiority feeling adalah sebuah motivasi yang dimiliki oleh seseorang untuk berperilaku (berproses, tumbuh, dan berkembang) menuju perasaan superior. Inferiority feeling diartikan sebagai segala rasa ketidakmampuan psikologis, negatif, dan keadaan jasmani yang kurang sempurna yang dirasa secara subjektif. Melalui inferiority feeling, individu berjuang untuk menjadi pribadi yang unggul dan mandiri (superior) (Suryabrata, 2013).

Ciri-ciri feeling of inferiority adalah individu yang merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu, membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki

perasaan pengecut, kurang bertanggung jawab dan juga cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah, individu juga merasa dirinya tidak di terima oleh circle atau kelompoknya, cenderung menghindari komunikasi, merasa malu jika tampil di hadapan banyak orang, tidak percaya akan dirinya, mudah gugup dan juga sering merasa cemas (Cahyaningtyas et al., 2020).

Rasa rendah diri memerlukan penanganan dengan cara menyusun kembali persepsi atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku dan untuk membantu konseling membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya dalam artian yang lebih positif (Latifa et al., 2024; Taufik, 2009). Ada beberapa cara untuk mengatasi feeling of inferiority yaitu, adalah dengan cara selfcare atau mengapresiasi hal kecil yang telah di lakukan setiap harinya, hindari orang-orang yang toxic atau beracun, acuhkan pendapat buruk dari orang lain, menghargai diri sendiri, membuat jurnal harian dan melaksanakan sesi konsultasi bersama psikolog, serta melakukan sesi konseling kelompok (Oliver, 2019).

Teori Adler menyatakan orang yang menyadari dirinya memiliki kekurangan (feeling of inferiority) apabila dibandingkan dengan orang lain akan selalu berusaha untuk lebih maju (feeling of superiority) (Lubis, 2016). Gerald Corey menyatakan orang yang mengalami feeling of inferiority mencoba mengatasinya dengan berusaha untuk mencapai superioritas, ia ingin mengubah kelemahan dengan kekuatan atau mencoba mencapai keunggulan pada suatu bidang sebagai kompensasi dari kekurangannya di bidang-bidang lain (Taufik, 2009). Hal ini yang membuat seseorang yang memiliki rasa rendah diri (inferioritas) ingin berusaha merubah sifat dan karakternya kearah yang lebih superioritas.

Penanganan feeling of inferiority juga bisa menggunakan layanan dalam bimbingan dan konseling, yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut W.S Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil (Winkel & Hastuti, 2004).

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk rasa rendah diri adalah konseling kelompok dengan pendekatan psikologi individual, mulanya psikologi individual tidak ditujukan khusus dalam layanan konseling kelompok, namun dalam perkembangan teori ini akhirnya digunakan dalam konseling kelompok yang bertujuan untuk mengurangi intensitas perasaan rendah diri (inferior), memperbanyak kebiasaan yang salah dalam memahami, mengubah tujuan hidup, perkembangan perasaan terhadap orang lain, dan menghadapi mekanisme superioritas, serta memperbaiki minat sosial (Rasimin & Hamdi, 2018). Hal ini yang membuat seseorang yang memiliki rasa rendah diri (inferioritas) ingin berusaha merubah sifat dan karakternya kearah yang lebih superioritas. Dan untuk mengurangi rasa feeling of inferiority adalah dengan menggunakan konseling kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas alasan memakai konseling kelompok dengan pendekatan psikologi individual adalah untuk membantu mencapai superiority, mendorong usaha dalam diri, individu yang mengalami inferiority mencoba mengatasi rendah diri dengan inferioritas dasarnya dengan kekuasaan yang ada lama dirinya. Dengan berusaha untuk mencapai superioritas. Usaha-usaha ini yang membawa ke perkembangan kepribadian yang diikuti dengan perkembangan hubungan sosial, maka terbentuklah gaya hidup yang sukar untuk diubah, karena banyak ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang terjadi pada umur empat-lima tahun (Taufik, 2009).

Berdasarkan hasil survei awal yang di lakukan di SMP Negeri 1 Ampek Angkek di kelas VIII pada tanggal 10 november 2022 dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami permasalahan rendah diri dengan beberapa indikasi yaitu merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu, membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah, kurang aktif dalam berdiskusi, lebih banyak diam, cenderung menghindari komunikasi, merasa malu untuk tampil di depan banyak orang, tidak mempunyai teman dekat, tidak percaya pada dirinya sendiri, dan mudah merasa gugup serta sering merasa cemas, serta merasa tidak berharga.

Berdasarkan dari hasil angket peneliti yang dilakukan pada tanggal 15 november 2022, di dapatkan siswa yang merasa rendah diri ada 8 siswa dan sesuai dengan indikator rendah diri yang peneliti berikan di antaranya mudah dipengaruhi oleh orang lain, gugup ketika bergaul dengan orang lain, merasa tidak aman dengan adanya kehadiran orang lain, tidak bebas bertindak, ragu-ragu terhadap pengambilan keputusan, cenderung memakan waktu yang lebih banyak untuk pengambilan keputusan, memiliki perasaan pengecut atau tidak pemberani, cenderung lebih menyalahkan pihak lain kalau sedang terjadi masalah, kurang merasa tidak di terima dalam lingkungan pertama, cendurung mengindari komunikasi, merasa malu ketika berbicara di hadapan banyak orang, tidak percaya diri akan kualitas diri, cenderung lebih mudah merasakan gugup, cenderung cepat merasa cemas terhadap penilaian orang lain, pendendam, menarik diri atau tidak suka bergaul, tidak mudah berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas, tidak mudah percaya dengan orang lain, bergaul dengan orang tertentu saja, merasa cemas bila menghadapi situasi baru, merasa tegang dalam kerumunan banyak orang. Ditambah lagi 8 orang siswa tersebut suka menyendiri, kurang aktif dalam berdiskusi sehingga lebih banyak diam, tidak mempunyai teman dekat di sekolah karena merasa insecure dan merasa dirinya tidak berharga.

Guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa anak dengan feeling of inferiority ini adalah siswa yang merasa dirinya tidak berharga karena rasa rendah diri yang dimiliki nya, maka perlu segera dilakukan konseling kelompok untuk mengurangi rasa rendah dirinya, guru bimbingan dan konseling membantu peneliti untuk mengetahui ciri-ciri rasa rendah diri lainnya dan mengetahui berapa banyak siswa yang merasakan rasa rendah diri pada kelas VIII, dengan di kecilkan lingkup masalahnya penulis mendapat ada beberapa siswa yang memiliki feeling of inferiority (rasa rendah diri) dalam berteman dan dalam kegiatan pembelajaran serta dari permasalahan nya perlu di berikan bantuan secara segera. Pelaksanaan konseling kelompok di sekolah menggunakan metode ceramah dimana metode tersebut merangsang keaktifan siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang di hadapi siswa. Dari fenomena masalah tersebut maka perlu dilakukan pemberian layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan yang dilakukan dengan segera untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa dengan tujuan membantu siswa mengatasi siswa yang mengalami permasalahan feeling of inferiority. Feeling of inferiority membuat siswa cenderung tidak melihat kelebihan yang ada pada diri sendiri, dengan adanya siswa yang mengalami masalah tersebut sehingga penulis terdorong untuk mengkaji lebih dalam serta mengangkatnya sebagai judul: "Pengaruh layanan konseling kelompok Adlerian terhadap rasa rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Ampek Angkek karena masalah rasa rendah diri siswa di sekolah tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di kelas VIII SMP Negeri 1 Ampek Angkek, dengan jumlah keseluruhan 117 siswa. Dari populasi tersebut, 15 siswa mengalami rasa rendah diri, namun setelah penelitian lebih lanjut, yang benar-benar mengalami rasa rendah diri hanya 8 siswa.Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Ampek Angkek karena masalah rasa rendah diri siswa di sekolah tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di kelas VIII SMP Negeri 1 Ampek Angkek, dengan jumlah keseluruhan 117 siswa. Dari populasi tersebut, 15 siswa mengalami rasa rendah diri, namun setelah penelitian lebih lanjut, yang benar-benar mengalami rasa rendah diri hanya 8 siswa (Sugiyono, 2014).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Pre-test

Pre-test dilakukan pada tanggal 28 Maret 2024, jam 10:10 - 10:40 WIB pemberian pre-test pada 8 orang siswa sebagai sampel penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor rendah diri siswa, sebelum diberikan perlakuan (treatment), pre-test yang diberikan berupa instrumen rendah diri siswa.

Statistics

		pretest
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		116.12
Std. Error of Mean		789
Median		116.5
Mode		116
Std. Deviation		2.232
Variance		4.982
Range		7
Minimum		112
Maximum		119
Sum		929

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pre-test dengan jumlah 8 orang siswa sebelum diberikan perlakuan (treatment) layanan konseling kelompok. Meannya 116, 12 yang mana ini adalah rata-rata siswa yang merasa rendah diri sebelum diberikan perlakuan dan nilai tergolong tinggi, mediannya adalah 116, 5 yang mana ini titik tengah semua data yang diurutkan, modusnya 116 yang mana ini nilai yang sering muncul, kemudian sumnya 929, varian 4,982 ialah varian data yang didapat dari keliptan standar deviasi, nilai tertinggi 119 dan nilai terendahnya 112 dalam kelompok ini, kemudian rangenya 7 jarak nilai min dan max, standar deviasi 2,232 ialah ukuran penyebaran data dan rata-rata serta standar error adalah 789 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan sampel dengan menggunakan rata-rata.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata pre-test sebelum diberikan perlakuan layananan konseling kelompok pada siswa yang merasa rendah diri di SMP Negeri 1 Ampek Angkek tergolong dalam kategori tinggi dengan rata-rata 116,12 yang artinya sampel yang diberikan pre-test sebanyak 8 orang yang mengalami rasa rendah diri yang tinggi.

Data Post-test

Sedangkan pemberian post-test dilakukan pada tanggal 19 April 2024, jam 09.00 – 10.00 WIB rasa rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan (treatment) sekaligus untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh rendah diri yang di alami siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment).

Statistics

		posttes
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		86.50
Std. Error of Mean		4.297
Median		171.00
Mode		93
Std. Deviation		12.154
Variance		147.714
Range		34
Minimum		66
Maximum		100
Sum		692

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil post-test dengan jumlah sampel 8 orang siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek setelah diberikan perlakuan konseling kelompok. Meannya 86, 50, yang mana ini adalah rata-rata rendah diri dengan nilai ini tergolong sedang, mediannya 171, 00 dalam kelompok ini yang mana adalah titik tengah semua data yang diurutkan, Modusnya 93 yaitu nilai yang sering muncul, kemudian sum atau jumlah totalnya adalah 692, varian data yang didapat 147.714 yang mana varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi yaitu 12.154. Nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 100 dan terendah 66, sedangkan range adalah 34 jarak nilai

min dan max, standar error adalah 4, 297 yang mana ini adalah standar untuk populasi yang diperkirakan sampel menggukan rata-rata.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor post-test setelah diberikan perlakuan konseling kelompok terhadap rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek tergolong kedalam kategori sedang dengan rata-rata 86,50 yang artinya sampel yang diberikan post-test sebanyak 8 orang siswa menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Uji Hipotesis

Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik dengan menggunakan metode Wilcoxon sign rank test.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Tabel Rank SPSS 26

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Rendah Diri - Pretest Rendah Diri	Negative Ranks	8[a]	4.50	36.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	8		

a. Posttest Rendah Diri < Pretest Rendah Diri
b. Posttest Rendah Diri > Pretest Rendah Diri
c. Posttest Rendah Diri = Pretest Rendah Diri

1. Negatif Rank atau selisih (negatif) antara hasil rendah diri untuk post-test dan pre-test adalah 8, baik itu pada nilai N, Mean Rank maupun Sum Rank. Nilai 36, 00 ini menunjukkan adanya pengurangan (penurunan) dari nilai post-test ke nilai pre-test. Sementara jumlah Rangking Postif atau sum of rank adalah sebesar 36.
2. Positif Rank selesih (positif) antara hasil rendah diri untuk post-test dan pre-tets. Disini 0 data positif (N) yang artinya 0 siswa mengalami peningkatan rendsh diri siswa dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean rank atau rata-rata peningkatan 0,00. Sementara jumlah Rangking Postif atau sum of rank adalah sebesarar 0, 00
3. Ties yaitu kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai Ties adalah 0, sehinga bisa dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

Tabel 4. Wilcoxon Tes Statistic

Test Statistics[a]

	Posttest- Pretest
Z	-2.521[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon

a. Jika nilai Asymp. Sig < 0,05 maka hipotesis diterima.
b. Jika nilai Asymp. Sig > 0,05 maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas maka dapat diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,012 yang lebih kecil dari < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada perbedaan antara hasil rendah diri di SMP Negeri 1 Ampek Angkek untuk pre-test dan post-test. Sehingga bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok terhadap rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek.

Pembahasan

Hansen, Warner & Smith menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengatasan masalah (Yusri & Jasmienti, 2017). Peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses kegiatan antar pribadi yang berpusat pada pemikiran dan perilaku sadar dan konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan serta pengentasan masalah.

Prinsip utama teori Adlerian adalah kepeduliannya pada sosial interest atau minat sosial. Ansbacher Gladding dalam Supriatna, N medefinisikan minat sosial sebagai "Not only a interest in others but an interest in the interest in the interest of others". Artinya, bahwa minat sosial bukan hanya satu minat dalam orang lain, tetapi suatu minat di dalam minat pada orang lain. Esensi normalitas dalam pandangan Adlerian adalah memiliki perasaan yang mempedulikan orang lain. Perasaan dapat dikembangkan dalam konteks kelompok. Menurut Darminto, konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi pada keutuhan dan keunikan individual untuk mengarahkan dirinya sendiri.

Adler menyatakan orang yang menyadari dirinya memiliki kekurangan (Feeling Of Inferiority) apabila dibandingkan dengan orang lain akan selalu berusahauntuk lebih maju (Feeling Of Superiority). Adler juga mendefenisikan rendah diri merupakan perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna (Suryabrata, 2013). ”Menurut Yusuf & Nurihsan “Rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi).

Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Menurut Haryanto ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri yaitu faktor intern seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi dan faktor seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga sering bertengkar (Haryanto, 2010).

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa hasil pre-test dengan jumlah sampel 8 orang siswa sebelum diberikan perlakuan (treatment) layanan konseling kelompok jumlah skor pre-test yaitu 929 dengan mean 116, 2 yang merupakan rata-rata rendah diri termasuk kategori tinggi, mediannya 116, 5, variannya 4, 982, standar deviasinya 2, 232, standar errornya 789, modenya 116,

dan range 7, sedangkan nilai tertinggi 119 dan nilai terendahnya 112. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor kelompok pre-test tergolong pada kategori tinggi untuk rendah diri, yang berarti siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek mengalami rasa rendah diri.

Sebelum diberikan perlakuan (post-test) kepada siswa, siswa masih dalam keadaan rendah diri dimana mereka merasa memiliki masalah pada merasa kaku saat bergaul dengan teman yang baru di kenal, merasa kaku dalam menyampaikan pendapat, merasa tidak yakin orang lain mau berteman dengan saya, merasa takut akan di tolak oleh orang lain dalam berteman, cenderung menghindari hubungan pertemanan dengan orang lain, cenderung malas bertanggung jawab atas pekerjaan yang dimiliki, tetapi saya malas untuk mengerjakannya, cenderung suka mencari perhatian orang, Cenderung takut bergabung dengan teman-teman yang baru saya kenal.

Dari hasil pengolahan data dapat diketahui hasil post-test dengan jumlah sampel 8 orang setelah diberikan layanan konseling kelompok mengenai rendah diri siswa maka jumlah skor post-test yaitu 692 dengan mean 86, 50 yang merupakan rata-rata mengalami penurunan rasa rendah diri di SMP Negeri 1 Ampek Angkek termasuk kategori sedang, mediannya 171, 00, variannya 147, 714, dan standar deviasinya 12, 154, standar error 4, 297, modenya 93, dan range 34, sedangkan nilai tertingginya adalah 100 dan nilai terendahnya 66.

Maka ketegori rendah diri di SMP Negeri 1 Ampek Angkek hasil post-test pada kelompok eksperimen tergolong pada kategori sedang yang berarti siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek mengalami penurunan rendah diri setelah diberikan perlakuan (treatment) layanan konseling kelompok. Dari pelaksanaan pre-test dan post-test dapat diketahui rentang rata-rata mengalami penurunan rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek yaitu 86, 50.

Rendah diri yang dirasakan siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek setelah diberikan perlakuan (treatment) melalui layanan konseling kelompok mengalami perubahan pada diri siswa, dimana siswa dapat mengalami perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan sosial, berani mengembangkan pribadi, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok. Dengan adanya rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek setalah diberikan perlakuan (post-test), maka layanan konseling kelompok dapat mengalami penurunan rendah diri di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. Pengujian hipotesis untuk mengetahui pre-test dan post-test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 26. Sehingga hasilnya yaitu rank pada pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa pre-test dan post-test terdapat negatif rank (penurunan dari pre-test ke post-test) sebanyak 8 orang sehingga ada penurunan pada mean ranknya yaitu 4, 50 (rata-rata peringkat) maupun pada sum ranknya (jumlah peringkat) 36, 00.

Pada positif rank (untuk melihat peningkatan pre-test ke post-test) sebanyak 8 orang dengan mean ranknya yaitu 0 dan pada sum ranknya yaitu 0, 00. Ties (nilai yang kesaamaan nilai pre-test dan post-tes) yang nilainya sebanyak 0 orang dan total sampel pre-test dan post-test adalah 8 orang. Uji hipotesis nilai pre-test dan post-test sebesar -2,524b, sedangkan hasil nilai dari Asymp sig (2-tiled) sebesar 0,012 yang berarti lebih kecil dari alpha < 0,05. Hasil pengujian hipotesis untuk pre-test dan post-test dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho di tolak sehingga Ha diterima, artinya terdapat penurunan rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek.

Dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok terhadap rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan klien disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan yaitu hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban.

Dimana ada juga pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalahnya, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.Siti Rahma Tursina, Alfi Rahmi, Dan Wedra Aprison, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Santri Asrama Putri Di MTI Canduang, Batu Sangkar Internasional Conference," October 12 (2020), 331–46. Dengan demikian upaya dalam mengurangi rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok.

Tujuan konseling kelompok pendekatan Adlerian adalah membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit yang tidak realistis, dalam arti bahwa perasaan sakit tersebut bukan disebabkan oleh orang lain tetapi oleh kesalahan logika mereka sendiri dan perilaku-perilaku yang berakar pada logika yang keliru tersebut. Seperti kesalahan logika sendiri adalah sikap rendah diri (inferiority) yang merupakan satu dimensi dari tahun-tahun awal kehidupan yang diyakini oleh Adler menjadi faktor yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan manusia.

Dari hasil pelaksanaan treatment (perlakuan) di atas dapat di pahami bahwa terjadi penurunan rendah diri setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok ini terlihat adanya penurunan kejenuhan belajar siswa pada pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaa layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif bagi guru BK untuk mengurangi atau menurunkan rendah diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat membantu siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan kepada delapan orang siswa dapat di simpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri siswa. Faktor fisik meliputi citra tubuh yang buruk, faktor psikologis meliputi kurangnya rasa percaya diri dan faktor sosial meliputi penarikan diri dari lingkungan. Maka dapat dikatakan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak sehingga ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok terhadap rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Ampek Angkek.

DAFTAR PUSTAKA

Alawi, D., Ahmad, N., & Suhartini, A. (2022). Pendidikan Karakter Melalui Konsep Budaya Islami dan Sekolah Ramah Anak di SMP Islam Cendekia Cianjur. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(3), 2514–2520.

Cahyaningtyas, K., Syamsu, Y., & others. (2020). Inferiority Complex Pada Mahasiswa. *Journal*

of Education and Counseling, *1*(1), 5.
Haryanto. (2010). *Pengertian Rendah Diri dan Cara Mengatasinya*. http://belajarpsikologi.com/pengertian-rendah-diri-dan-cara-mengatasinya/
Latifa, M., Pratama, A. R., Hasan, R. H., Kamal, M., & Zakir, S. (2024). Evaluation of Interactive Learning Through the Quizizz Application at MTsN 2 Payakumbuh City. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *10*(2). https://doi.org/10.18860/jpai.v10i2.24400
Lubis, N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
Oliver, A. (2019). *Waspada Perasaan Rendah Diri yang Kerap Menghantu*.
Rasimin, M., & Hamdi, B. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
Suryabrata, S. (2013). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.
Taufik. (2009). *Model-Model Konseling*.
Tursina, siti rahma, Rahmi, A., & Aprison, W. (2020). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Santri Asrama Putri di MTI Canduang, Batu Sangkar Internasional Conference*. *october 12*, 331–346.
Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
Yusnita, V., Harmi, H., & Ifnaldi, I. (2023). *Peran Konseling Multikultural dalam meningkatkan interaksi sosial antar siswa di SMA Negeri 1 Rejang Lebong*. e-theses.iaincurup.ac.id. https://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/4837
Yusri, F., & Jasmienti. (2017). Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi. *Journal Of Islamic Social Studies*, *3*(1), 95–106. https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v3i1.214