

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 4, May 2024, Halaman 149-152
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.11116494)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11116494>

Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan *Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Introvert

The effectiveness of group guidance using behavioral therapy approaches to increase self-confidence in introverted adolescents

Wardana Syahfitri¹, Uli Makmun Hasibuan², Nadia Arista³, Raudatul Zakia⁴

¹²³⁴Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: wardanasyahfitri374@gmail.com¹, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id², nadiaarista87@gmail.com³, rauda.zakia82@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini diambil berdasarkan banyaknya sekarang remaja yang memiliki kepribadian introvert. Kepribadian introvert ini disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri, sulitnya beradaptasi dengan lingkungan sekitar serta remaja tersebut mempunyai rasa takut untuk berbicara yang terlalu tinggi, bahkan tidak jarang dari remaja tersebut meragukan kemampuan yang mereka miliki dan selalu menganggap dirinya tidak akan mampu untuk melakukan suatu hal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan behavioral therapy dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja yang memiliki kepribadian introvert. Metode yang digunakan yaitu *Systematic Literature Riview* (SLR) yaitu dengan menyatukan referensi dari berbagai jurnal. Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif meta sintesis, yaitu metode yang mengidentifikasi serta mengevaluasi hasil penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian, topik, ataupun kejadian yang menjadi pembahasan.

Kata Kunci: *Kepribadian Introvert, Percaya Diri, Remaja*

Abstract

This research was taken based on the current number of teenagers who have introverted personalities. This introverted personality is caused by low self- confidence, it is difficult to adapt to the surrounding environment and these teenagers have a high fear of speaking, it is not uncommon for these teenagers to doubt their abilities and always think that they will not be able to do something. This research The aim is to find out the benefits of group guidance, which uses a behavioral therapy approach to increase self-confidence in teenagers who have introverted personalities. The method used is Systematic Literature Review (SLR), namely by combining references from various analytical journals, data using a qualitative meta-synthesis approach, namely a method that identifies and evaluates research results according to research questions, topics or events that are discussed.

Keywords: *Introverted Personality, Confidance, Teenagers*

Article Info

Received date: 25 April 2024

Revised date: 30 April 2024

Accepted date: 5 May 2024

PENDAHULUAN

Lawrence Steinberg (1952) Steinberg adalah seorang psikolog yang banyak berkontribusi dalam bidang remaja. Menurutnya, remaja adalah individu yang berada di persimpangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Jean Piaget (1896-1980) menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berada pada tahap perkembangan kognitif yang disebut sebagai tahap operasi formal, yang berlangsung sekitar usia 12 tahun hingga dewasa awal. Peter L. Benson (1946-2011) menekankan pentingnya fase remaja dalam membentuk identitas dan nilai-nilai hidup.

Individu yang memiliki kepribadian *introvert* sering kali terlihat kurang aktif dan enggan memperlihatkan emosi dirinya dengan ekspresi wajahnya yang nyatanya mereka memiliki cara tersendiri dalam mengendalikan emosi mereka di hadapan orang ramai. Maka dari itu, pada hal ini individu yang berkepribadian *introvert* dianggap tidak mampu mengungkapkan emosinya. Tentunya pasti semua orang pernah merasakan *insecure*, tetapi remaja yang memiliki kepribadian *introvert* sering kali merasa *insecure* (tidak percaya diri) yang berlebihan terhadap dirinya sendiri.

Remaja yang memiliki kepribadian *introvert* akan sulit mengekspresikan dirinya terhadap orang lain mengenai tentang masalah yang dihadapi atau yang pernah dialaminya, sehingga dari mereka sering kali hanyut dalam pikiran negatif mereka sendiri. Sangat umum sekali ketika orang-orang mengatakan orang yang pendiam sebagai *introvert* dan orang aktif berbicara orang yang memiliki kepribadian *ekstrovert*. Kepribadian *introvert* ini merupakan jenis kepribadian yang cenderung lebih fokus pada perasaan dan pikiran yang berasal dari dalam diri (Fandini, 2019).

Ada pendapat yang berkembang di masyarakat bahwasanya kepribadian *introvert* adalah seorang individu yang tidak suka berhubungan (berkomunikasi) dengan orang lain. Padahal pendapat tersebut tidak sepenuhnya benar, dan sebenarnya orang yang dengan kepribadian *introvert* masih bias bersosialisasi, walau kadang terlihat malu dan terkadang sulit untuk mengemukakan pendapatnya. Hal ini dikarenakan individu yang berkepribadian *introvert* cenderung memproses sesuatu secara internal dan selalu berpikir terlalu lama sebelum berbicara, dan juga terlalu memilih apa yang akan ingin diungkapkan dihadapan orang di sekitarnya.

Individu yang memiliki kepribadian *introvert* ini rata-rata menyukai aktivitas yang tidak menarik dan membosankan, diantara mereka juga lebih menyukai aktivitas yang rutin yang dapat diulang-ulang dengan orang-orang sama. Perlu diketahui ciri khas individu dengan kepribadian *introvert* ini sangat lebih sensitive dibandingkan dengan individu yang berkepribadian *ekstrovert* atau yang lainnya. Individu yang berkepribadian *introvert* ini cepat merasa bosan dibandingkan individu yang memiliki kepribadian lainnya. Rasa gembira mengganggu energi mereka, namun sebaliknya rasa gembira tersebut dapat meningkatkan energi individu yang tidak memiliki kepribadian *introvert*.

Hubungan pertemanan seseorang individu yang memiliki kepribadian *introvert* sangatlah sensitive bagi mereka, karena yang benar-benar dianggap sebagai teman saja yang bias berinteraksi dengan mereka. Tentu saja bagi mereka kehidupan bersosial media tidak terlalu penting, karena mereka tidak terbiasa untuk dilihat oleh orang asing atau sembarang orang. Bagi seseorang yang berkepribadian *introvert* mereka sangat suka mengabaikan permintaan pertemanan di sosial medianya. Jika tidak mengenalnya di dunia nyata, maka sangat sulit bagi seorang *introvert* menerima permintaan pertemanan tersebut.

Agar dapat meningkatkan dan terwujudnya rasa percaya diri maka diperlukan bimbingan dari guru BK atau Konselor. Dalam proses peningkatan rasa percaya diri seorang remaja *introvert* guru BK/ Konselor diharuskan untuk memberikan Bimbingan dan Konseling yaitu berupa Layanan Bimbingan Kelompok kepada remaja yang memiliki kepribadian *introvert* yaitu baik bersifat preventif, development, kuratif, maupun treatment. Bimbingan menurut Prayitno & Amti (2009) merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh guru BK/ Konselor kepada Konseli melalui prosedur dan cara yang dapat memandirikan sehingga Konseli mampu memecahkan masalah yang dihadapinya. Sedangkan Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan dari Konselor kepada Konseli berdasarkan wawancara Konseli agar menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh Konseli.

Berdasarkan uraian teori di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja *Introvert*. Ada juga harapan dari penelitian ini agar dapat menambah wawasan dan memberi pengetahuan kepada khalayak luas mengenai berbagai macam cara yang dilakukan oleh seorang Guru BK/ Konselor agar dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja yang memiliki kepribadian *introvert*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian pada Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja *Introvert* ini adalah *Systematic Literature Review (SLR)*. Seorang Kitchenham (2004) mengatakan bahwa *Systematic Literature Review (SLR)* adalah metode yang berupaya untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi keseluruhan hasil penelitian, topik, ataupun fenomena yang menjadi kajian. Dengan istilah lain studi literature ini familiar dengan sebutan studi pustaka.

HASIL

Pada penelitian ini terdapat 6 jurnal yang telah dikumpulkan dan dipahami dalam waktu kurang lebih selama 2 bulan untuk melakukan analisis tentang bagaimana efektivitas bimbingan dan

konseling dan layanan bimbingan kelompok untuk membantu dalam peningkatan rasa percaya diri remaja yang memiliki kepribadian *introvert*.

Tabel 1. Jurnal Yang Dianalisis

No	Asal Jurnal	Judul Jurnal	Penulis	Tahun
1	Jurnal Pendidikan Nusantara	Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA: Systematic Literature Review	Alqis Bahnan	2022
2	Educativo: Jurnal Pendidikan	Kepribadian Introvert Pada Remaja	Khairun Nisa, Mirawati	2022
3	JCSOE Jurnal Bimbingan dan Konseling	Upaya Meningkatkan Kepercayaan diri Melalui Bimbingan dan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Weleri Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/ 2018	Yetty Handayani	2019
4	Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO	Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara	Hadi Pranoto	2016
5	Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)	Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu	Frengky Soreh, Melky Mambu, Clara Ginting, Eugenia Sahabat, Injilia Pontoh, Meyv Dongkilat, Rina Yuanita Kasenda, Mario Erick Wantah.	
5	Jurnal Kabar Masyarakat	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak- anak Panti Asuhan Aisyiyah Putri Kota Payakumbuh	Melandi Oktari	2024

Perlu diketahui sebelum melakukan proses bimbingan kelompok dengan remaja yang memiliki kepribadian *introvert* yang mana seharusnya sebagai seorang guru BK/ Konselor harus bias menguasai teknik komunikasi dengan baik agar, remaja tersebut dapat menceritakan permasalahan apa yang dihadapinya, dan sebagai seorang guru BK/ Konselor harus berusaha agar remaja/ konseli tersebut tidak merasa bingung, canggung, ragu dan takut untuk menyampaikan cerita permasalahannya. Namun jika terasa sulit, dengan berjalannya waktu selama proses bimbingan kelompok, biasa dengan perlahan- lahan remaja/ konseli mampu untuk menyampaikan cerita permasalahan yang sedang dihadapinya. Walaupun remaja/ konseli lebih mengalami rasa kurangnya percaya diri serta dirinya makin membuat pemikiran bahwa dirinya tidak akan mampu menyampaikan cerita permasalahannya, dan ceritanya tidak akan dihargai. Pada proses akhir dari proses dari proses bimbingan kelompok tahap pertama guru BK/ Konselor meminta agar remaja/ konseli untuk membuat kesimpulan dari bimbingan kelompok ini. Remaja yang memiliki kepribadian *introvert* dibantu untuk

lebih percaya diri bahwa dari semua pemikiran dan perasaan negative dapat dihadapi dengan rasa percaya diri. Sebagai seorang guru BK/ Konselor juga membantu remaja yang memiliki kepribadian *introvert* ini untuk berlatih berbicara di depan kaca, yang tujuannya untuk melatih remaja tersebut agar dapat menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya namun tidak dapat terekspresikan selama ini karena kurangnya rasa percaya dirinya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan dan analisis yang telah dilakukan di beberapa jurnal sebagai usaha mengidentifikasi Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Introvert. Menurut Lina dan Klara (2010: 15) percaya diri merupakan suatu sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk dapat mengoptimalkan segala kemampuan dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidup yang telah dicita-citakan.

Melihat permasalahan remaja yang memiliki yang memiliki kepribadian *introvert* ini dan kurangnya rasa percaya diri yang dimilikinya dapat diatasi dengan memberikan saran Bimbingan dan Kelompok yaitu berupa Layanan Bimbingan Kelompok yang dapat memahaminya mengenai permasalahan yang dialaminya.

SIMPULAN

Dari pembahasan ini bahwa menyimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok efektif untuk mengatasi permasalahan remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri dan memiliki kepribadian *introvert*. Berdasarkan hasil pembahasan ini juga dapat disimpulkan yang bahwa kurang percaya diri dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial remaja. Dimana remaja tersebut yang sering merasa kurang percaya diri dapat merasakan kurang kemampuan dalam mengambil keputusan untuk berani bertindak, tidak berani dalam membela diri sendiri walaupun tidak bersalah.

Oleh karena itu remaja yang memiliki kepribadian *introvert* tidak perlu merasa rendah diri dan juga tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya, dirinya juga tidak perlu mendengarkan komentar buruk mengenai dirinya, dirinya diharapkan hanya fokus untuk agar dapat menjalani kehidupannya untuk menjadi lebih baik.

SARAN

Saran dari peneliti untuk remaja yang memiliki kepribadian *introvert*, Jangan membandingkan dirimu dengan orang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* atau kepribadian yang lainnya, perbanyak lakukan intropeksi diri untuk mengenali potensi diri, dan lakukan interaksi sosial secara berkualitas serta cari sahabat yang dapat membuat rasa aman dan nyaman.

REFERENSI

- Bahnan Bahnan, Alqis. Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 2022, 2.2: 70-81.
- Handayani, Yetty. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Bimbingan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Ips1 Sma Negeri 1 Weleri Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018." *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1.2 (2019): 6-15.
- Nisa, Khairun, and Mirawati Mirawati. "Kepribadian Introvert Pada Remaja." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1.2 (2022): 606-613.
- Oktari, Melandi, and Syawaluddin Syawaluddin. "Efektifitas Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak-Anak Panti Asuhan Aisyiyah Putri Kota Payakumbuh." *Jurnal Kabar Masyarakat* 2.1 (2024): 01-09.
- Pranoto, Hadi. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara." *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro* 1.1 (2016): 100-111.
- Soreh, Frengky, et al. "Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu." *Jurnal Ilmiah Mandala EducSation* 9.3 (2023): 1540-1544.