

# “PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL DENGAN TEKNIK LOGOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS XI AK - PMS DAN XII OTO SMK KOSGORO 1 BALONGBENDO”

**Riris Pradipta Siswanto**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail : [ririssiswanto@mhs.unesa.ac.id](mailto:ririssiswanto@mhs.unesa.ac.id)

**Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail : [n.wiryo@gmail.com](mailto:n.wiryo@gmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling eksistensial dengan teknik logoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo terhadap kemampuan, penguasaan individu terhadap bidang atau tugas, serta dalam menemukan makna diri. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket percaya diri siswa untuk memperoleh data tingkat percaya diri siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa dari kelas XI AK-PMS dan XII OTO yang memiliki skor percaya diri dengan kategori rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic non parametik analisis uji tanda. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,031$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil perhitungan diketahui rata-rata pre-test 90 dan rata-rata post-test 115,8. Hipotesis penelitian ini yang berbunyi” penerapan konseling eksistensial dengan teknik logoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo” dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan logoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo.

**Kata Kunci** : Konseling eksistensial, Logoterapi, Rasa percaya diri.

## **Abstract**

*The study was conducted to find out counseling existential application with logotherapy technique to increase self-confidence in 2<sup>nd</sup> AK-PMS and 3<sup>rd</sup> OTO grade students of Smk Kosgoro 1 Balongbendo on ability, students' achievement on subject or assignments, and in finding the meaning of self. This kind of study is quantitative study which use experimental method. The study was designed using pre-test and post-test on one group. The instrument is questionnaire about self-confidence students in order to get the data of self –confidence level in students of 2<sup>nd</sup> AK-PMS and 3<sup>rd</sup> OTO grade students of Smk Kosgoro 1 Balongbendo. The participants are 5 students from 2<sup>nd</sup> AK-PMS and 3<sup>rd</sup> OTO who are low level. This study was analysed by using non parametric analysis. The result shows  $p = 0,031$  lower than  $\alpha = 0,05$ . Based on the result,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. From the result, it was known that the average score of pre test was 90 and the pre-test was 115,8. The hypothesis of this study that reads "the application of existential counseling with logotherapy technique can improve the confidence of the students of 2<sup>nd</sup> AK-PMS and 3<sup>rd</sup> OTO grade students of Smk Kosgoro 1 Balongbendo " is acceptable, so it can be concluded that the application of logotherapy can*

increase the confidence of 2<sup>nd</sup> AK-PMS and 3<sup>rd</sup> OTO grade students of Smk Kosgoro 1 Balongbendo.

**Key words** : *conseling existential, logotherapy, self confidence*

## PENDAHULUAN

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan ketidakpercayaan diri antara lain ragu-ragu dalam bertindak, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat.

Keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini dikarenakan orang tersebut hanya akan percaya diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan beberapa keterampilan

tertentu saja yang dikuasai. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri didalam lingkungan masyarakat, maka seseorang itu akan lebih nyaman dengan dirinya dan mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial (Prayitno, 1995).

Fakta di lapangan yang menjadi fenomena permasalahan yaitu 6 siswa yang duduk di bangku kelas XII OTO (Otomotif) dan 8 siswa XI AK (Akuntansi) PMS (Pemasaran) mengalami rendahnya rasa percaya diri. Salah satu faktor yang menyebabkan mereka tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi adalah karena mereka tidak bisa memaknai kehidupannya dengan baik. Dari hasil pelaksanaan *need assesment* yang dilakukan menggunakan observasi, angket dan wawancara untuk menemukan subjek penelitiannya. Asesmen yang pertama dilaksanakan adalah observasi yang dilakukan ketika awal pertemuan dengan siswa yang mengikuti jam pelajaran bimbingan dan konseling. Dari hasil observasi masih dijumpai siswa yang memiliki kepribadian yang sangat tidak terbuka dan susah untuk berbicara ketika disapa dan ditanyakan kabarnya. Observasi tidak hanya dilakukan ketika jam mata pelajaran bimbingan dan konseling berlangsung namun juga ketika momen berkumpul dengan guru-guru dan acara sekolah berlangsung. Diketahui bahwa banyak siswa yang masih tidak bisa melakukan interaksi sosial dengan orang baru dan situasi baru di sekitarnya. Menurut perspektif

logoterapi, makna diri yang rendah akan membuat individu tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas, tidak terarah dan menyebabkan individu itu tidak bahagia. Pernyataan itulah yang terjadi pada siswa di SMK Kosgoro 1 Balongbendo. Sampel penelitian menunjukkan siswa yang tidak percaya diri tidak memiliki kebermaknaan hidup, mereka tidak bisa mengembangkan kemampuannya, tidak optimis dan malu untuk bersosialisasi.

Selanjutnya adalah melancarkan angket kepercayaan diri dan melakukan wawancara dengan subjek assesmentan pihak-pihak yang terkait. Hasil *need assesment* yang telah dilakukan kepada subjek assesmen menunjukkan bahwa 4 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dengan perhitungan persentase sebesar 43,75% - 61,4% yang artinya memiliki rasa percaya diri rendah. Kemudian 10 siswa dengan perhitungan persentase sebesar 25% - 42,4% termasuk dalam kategori siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat rendah. Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling menunjukkan bahwa subjek asesmen memang memiliki kepribadian yang jarang berbicara dan sering cemas dalam melakukan kegiatan. Diketahui juga bahwa subjek assesmen adalah individu yang cerdas, namun mereka tidak bisa mengeksplorasi potensi dirinya. Mereka merasa dirinya tidak cukup baik dan tidak yakin apakah yang akan diucapkannya dan dilakukannya nanti berguna atau tidak. Mereka sangat malu sampai ada sebuah fenomena ketika jam pelajaran berlangsung, salah satu siswa yang disuruh untuk

mempresentasikan hasil belajarnya dia hanya diam dan tidak mau melihat ke arah teman-temannya. Hal ini juga terlihat ketika mereka berada pada situasi dan kondisi yang bagi mereka baru. Ada juga saat momen memperkenalkan diri, menampilkan pekerjaan sekolahnya bahkan berbicara dengan orang lainpun sangat kesulitan. Permasalahan-permasalahan yang di alami siswa tersebut dapat mempengaruhi masa depan karirnya, karena siswa tidak memiliki suatu pemikiran bahwa percaya diri itu penting.

Peran guru bimbingan dan konseling di SMK Kosgoro 1 Balongbendo selama ini yaitu sebagai konsultan (konsultan bagi guru dan orang tua anak), bukan sebagai pembimbing langsung bagi anak. Dalam hal ini, konselor memberikan layanan konsultasi sesuai dengan layanan pada bimbingan dan konseling. Pelaksanaan penanganan konselor yang diberikan ke anak langsung dilakukan secara insidental. Namun, penanganan terkait perilaku percaya diri lebih banyak dilakukan oleh guru. Sehingga peran konselor jadi lebih sedikit dalam menangani permasalahan ini. Siswa jadi kurang dekat dengan guru BK, dan membuat jarak diantara mereka untuk menceritakan masalahnya.

Dari gambaran keadaan siswa di SMK Kosgoro 1 Balongbendo dapat kita ketahui bahwa siswa memiliki pemahaman tentang kebermaknaan hidup yang minimal. Sehingga sangatlah penting bagi konselor sekolah untuk memberikan motivasi dan dorongan melalui layanan individu dengan menerapkan konseling eksistensial, sehingga melalui terapi ini diharapkan siswa dapat

lebih baik lagi dalam memaknai hidupnya dan lebih percaya diri lagi.

Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa, layanan konseling sangatlah dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri adalah konseling Eksistensial dengan teknik logoterapi. Konseling Eksistensial berfokus pada sifat dan kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab. Dengan memberikan konseling eksistensial secara efektif, siswa dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati dirinya. Ini dikarenakan saat melakukan konseling eksistensial, konseli akan dilatih untuk mengeluarkan pendapat, dilatih bertanggung jawab dan mampu memahami dirinya.

Manusia memiliki fitrah dan potensi yang perlu dikembangkan. Tujuan dari konseling eksistensial adalah membantu individu menemukan nilai, makna, dan tujuan dalam hidup manusia sendiri. Juga diarahkan untuk membantu subyek agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak, dan kemudian membantu mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna.

Konsep keinginan terhadap makna ini merupakan teori kepribadian dan psikoterapi yang telah dikembangkan Frankl yakni Logoterapi. Selama kita mampu mengambil hikmah di setiap

keadaan maka makna hidup mungkin saja dapat ditemukan dalam keadaan terpuruk sekalipun. Dalam kehidupan ini terdapat beberapa bidang kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang dapat menemukan makna hidupnya apabila nilai-nilai tersebut dipenuhi.

Logoterapi adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam wawancara konseling yang berlandas pada pencarian makna hidup. Logoterapi bertujuan agar dalam masalah yang dihadapi klien dia bisa menemukan makna dari penderitaan dan kehidupan. Dengan penemuan itu klien akan dapat membantu dirinya sehingga bebas dari masalah tersebut.

Program eksperimental ini dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul "Penerapan Konseling Eksistensial dengan teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas XII OTO dan XI AK-PMS SMK Kosgoro 1 Balongbendo).

## METODE PENELITIAN

Penerapan konseling eksistensial dengan teknik logoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI AK-PMS XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*.

Populasi ialah jumlah keseluruhan dari unit analisis yang ciri-cinya akan diduga. Dalam penelitian populasinya adalah kelas XI AK-PMS XII OTO SMK Kosgoro 1 Balongbendo.

Sampel dalam penelitian ini yaitu kelas XI AK-PMS XII OTO yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pengukuran Awal (*Pre-Test*). Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*pre Test*) ini digunakan untuk mengetahui kondisi awal pada subyek dalam penelitian ini. Pengukuran awal dilakukan pada 2 November 2017 di kelas XI-AK dan pada tanggal 3 November 2017 di kelas XII-OTO dan XI-PMS dengan menyebarkan angket percaya diri. Berdasarkan hasil angket yang telah disebarkan, kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan menghitung Mean (X) dan Standard Deviasi (SD).

Dari hasil angket yang telah disebarkan pada kelas XI AK-PMS dan XII OTO, kemudian dihitung menggunakan *microsoft office-microsoft excel*. Berikut langkah-langkah dalam penentuan kategori perencanaan karier:

- Mean*, diperoleh dengan cara *insert-function* – *AVERAGE* =
- Standart deviasi* diperoleh dengan cara *insert function* – *STDEV* =

Berdasarkan penghitungan diatas didapatkan kategori sebagai berikut :

- Kategori tinggi  
= (Mean + 1SD) ke atas  
= (113,22+ 9,34) ke atas  
= 122,56 ke atas
- Kategori Sedang

$$= (\text{Mean} - 1\text{SD}) \text{ sampai } (\text{Mean} + 1\text{SD})$$

$$= (113,22 - 9,34) \text{ sampai } (113,22 + 9,34)$$

$$= 103,88 \text{ sampai } 122,56$$

- Kategori Rendah  
= (Mean – 1SD) ke bawah  
= (113,22 – 9,34) ke bawah  
= 103,88 ke bawah

Berikut data hasil pre-test siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO di SMK Kosgoro 1Balongbendo.

**Tabel 4.1**

No.	Nama Subyek	Skor	Kategori
1	PR	120	Tinggi
2	PN	116	Tinggi
3	FDN	112	Sedang
4	YCN	112	Sedang
5	JK	117	Tinggi
6	DI	114	Tinggi
7	EO	91	Rendah
8	GP	124	Tinggi
9	RO	127	Tinggi
10	NIPS	110	Rendah
11	DDR	104	Rendah
12	SNK	89	Rendah
13	SS	72	Rendah
14	SDA	129	Tinggi
15	AS	104	Rendah
16	RD	106	Sedang
17	JA	109	Sedang
18	MRA	114	Tinggi
19	SSN	106	Sedang
20	FNA	104	Rendah
21	DMR	116	Tinggi
22	ARS	113	Sedang
23	DWM	117	Tinggi
24	PRA	110	Sedang
25	EH	113	Sedang
26	WVC	112	Sedang
27	MGA	118	Tinggi
28	DSR	124	Tinggi
29	LHS	120	Tinggi
30	RDA	121	Tinggi
31	VDA	123	Tinggi
32	FR	100	Rendah
33	AG	110	Sedang

34	RAS	117	Tinggi
35	HA	112	Sedang
36	SAN	123	Tinggi
37	MKS	118	Tinggi
38	AGS	120	Tinggi
39	IS	106	Sedang
40	SAM	117	Tinggi
41	ARP	112	Tinggi
42	MOH	113	Sedang
43	TBJ	119	Tinggi
44	LA	119	Tinggi
45	NA	117	Tinggi
46	JH	110	Sedang
47	AR	120	Tinggi
48	MTY	114	Sedang
49	ISA	110	Sedang
50	ANF	122	Tinggi
51	AM	115	Tinggi
52	PM	117	Tinggi
53	HY	98	Rendah
54	ARS	107	Sedang
55	LP	113	Sedang
56	NTM	113	Sedang
57	WDK	118	Tinggi
58	DMP	109	Sedang
59	CF	103	Rendah
60	LR	123	Tinggi
61	RAI	116	Tinggi
62	RMH	125	Tinggi
63	SN	105	Rendah
64	AKM	114	Tinggi
65	EFI	105	Rendah
66	ECY	120	Tinggi
67	AAN	127	Tinggi
68	SW	118	Tinggi
69	SSI	117	Tinggi
70	SM	116	Tinggi

Dari tabel perhitungan di atas, menunjukkan bahwa ada 38 siswa yang masuk pada kategori tinggi, 20 siswa yang masuk pada kategori sedang dan 12 siswa yang masuk pada kategori rendah. Kemudian diambil 5 siswa yang memiliki skor terendah dari 12 siswa yang memiliki skor paling rendah dan dilakukan analisis dengan

menggunakan rubric penilaian makna diri *IMCS (Innovative Moments Coding System)*, maka akan diberikan *treatment* berupa konseling individu dengan menggunakan logoterapi. Berikut ini adalah siswa yang menjadi subyek penelitian :

**Tabel 4.2**  
**Subyek Penelitian**

No	Nama subyek	Skor	Kategori
1	FR	100	Rendah
2	HY	98	Rendah
3	EO	91	Rendah
4	SNK	89	Rendah
5	SS	72	Rendah

**Analisis hasil *pre test* dan *post test***

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang ada selanjutnya dibandingkan hasilnya untuk mengetahui dan menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. Pengujian ini menggunakan uji tanda untuk mengetahui hasil perbedaan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan.

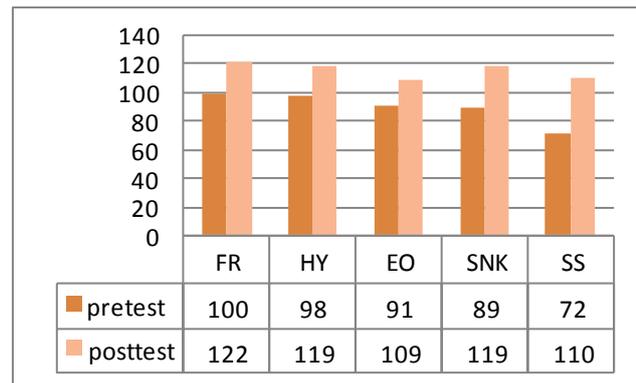
**Tabel 4.3 Hasil Analisis Pre-Test dan Post-test**

No	Subyek	<i>Pre test</i>	<i>post test</i>	Beda Skor	Tanda	Ket
		(Xi)	(Yi)	(Yi-Xi)		
1	FR	100	122	22	+	Meningkat
2	HY	98	119	21	+	Meningkat
3	EO	91	109	18	+	Meningkat
4	SNK	89	119	30	+	Meningkat
5	SS	72	110	38	+	Meningkat
<b>Mean</b>		90	115,8			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+)

berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N=5$  dan  $x=0$  (z), maka dapat diperoleh  $p$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0,031. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberi perlakuan dengan pemberian konseling naratif terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* pada tingkat percaya diri siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel 4.4 diketahui rata-rata *pre-test* 90 dan skor rata-rata *post-test* 115,8. Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan skor percaya diri sebelum dan sesudah diberikan logoterapi. Dan dapat dikatakan juga bahwa logoterapi dapat membuat siswa menemukan makna dirinya untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO di SMK Kosgoro 1 Balongbendo. Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “adanya perbedaan yang signifikan skor percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan logoterapi”.

**Hasil *pre-test* dan *post test*  
kelima subyek**



**Analisis Individual**

Berikut analisis individu dari 5 subyek dari penelitian ini :

a. Subyek FR

Subyek FR mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik logoterapi. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 122 yang meningkat sebanyak 22 poin dari hasil awal *pre test* 100 poin.

b. Subyek HY

Subyek HY mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik logoterapi. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 119 yang meningkat sebanyak 21 poin dari hasil awal *pre test* 98 poin.

c. Subyek EO

Subyek EO mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik logoterapi. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 109 yang meningkat sebanyak 18 poin dari hasil awal *pre test* 91 poin.

d. Subyek SNK

Subyek SNK mengalami peningkatan percaya diri setelah

mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik logoterapi. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 119 yang meningkat sebanyak 30 poin dari hasil awal *pre test* 89 poin.

- e. Subyek SS  
Subyek SS mengalami peningkatan percaya diri setelah mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik logoterapi. Peningkatan ini terlihat dari hasil *post test* sebesar 110 yang meningkat sebanyak 38 poin dari hasil awal *pre test* 72 poin.

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Terkait dengan hasil penelitian ini, dapat dikemukakan bahwa penerapan logoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO di SMK Kosgoro 1 Balongbendo. Hal ini dikarenakan logoterapi ini mampu membantu siswa dalam menemukan makna dirinya terkait dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka. Logoterapi membangkitkan “kemauan untuk bermakna” dalam individu tersebut, yang bersifat khusus dan pribadi bagi masing-masing orang.

Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh 12 siswa yang mendapatkan skor rendah yang termasuk dalam kategori siswa yang mengalami tingkat percaya diri yang rendah. Dari 12 siswa diambil 5 siswa untuk dijadikan subyek penelitian yang memiliki skor terendah. 5 subyek tersebut kemudian diberikan perlakuan dengan menggunakan logoterapi secara individu agar tingkat atau

skor percaya diri mengalami peningkatan dan diharapkan subyek yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan logoterapi ini bisa menemukan makna dirinya, berani dan mampu untuk menunjukkan kemampuan dan potensi yang mereka miliki tanpa ada perasaan tidak percaya diri lagi sehingga dapat memenuhi tugas perkembangan sesuai dengan usia masing-masing subyek. Perlakuan yang diberikan terhadap masing-masing subyek sebanyak 5 sesi konseling.

Pada pertemuan sesi pertama konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu tahap pengenalan dan pembinaan raport. Tahap ini peneliti membina hubungan dengan subyek, menjelaskan alasan subyek dipanggil ke ruang BK karena semua subyek terlihat bingung dan tidak tahu mengapa subyek dipanggil ke ruang BK. Tahap ini peneliti juga menyampaikan hasil angket yang dikerjakan oleh subyek. Ketika peneliti menyampaikan hasil dan topik angket, semua subyek tersenyum dan mengatakan bahwa memang benar mereka juga merasakan bahwa rasa percaya diri mereka rendah. Kemudian, peneliti menjelaskan rasional pelaksanaan logoterapi secara umum karena bagi mereka logoterapi ini baru mereka temui dan mereka dengar. Sehingga perlu untuk dijelaskan secara umum agar mereka mengerti dan tahu alur dari pelaksanaan logoterapi. Semua subyek terlihat antusias untuk mengikuti proses konseling yang akan mereka lakukan. Tahap pertama ini, konselor dan konseli bersama-sama menjalin keakraban yang lebih intensif, karena sebelumnya kami sudah cukup dekat karena mereka adalah murid mata kuliah peneliti

saat mata kuliah PPL. Kemudian, langkah selanjutnya adalah dengan menawarkan kontrak konseling untuk sesi-sesi selanjutnya. Dan menetapkan tujuan konseling, mengapa konseling ini dilakukan.

Pada pertemuan sesi kedua proses konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu tahap pengungkapan dan penjajagan masalah. Tahap ini bertujuan untuk membantu menggali hal-hal atau potensi-potensi yang dapat membuat konseli percaya diri, membantu konseli menggali permasalahannya membuat konseli tidak percaya diri. Membantu konseli untuk mengambil pelajaran dari pengalaman buruk yang dialaminya tidak hanya terfokus pada hal-hal negative permasalahannya. Membantu agar konseli mengambil sikap yang lebih konstruktif dalam menghadapi kesulitannya, selain itu juga agar memudahkan konselor dalam mengidentifikasi masalah yang dialami konseli.

Pada pertemuan sesi ketiga proses konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu tahap menemukan makna. Mengembangkan kemampuan untuk melawan ketakutannya, agar gejala tersebut berkurang dan menghilang. Pemutaran video agar konseli termotivasi untuk bangkit dari masalahnya dengan melihat contoh permasalahan dan pencarian makna hidup berdasar pengalaman orang lain.

Pada pertemuan sesi keempat proses konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu tahap komitmen diri. Tahap ini bertujuan agar konseli disibukkan dengan kegiatan sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk memikirkan permasalahan dan mencurahkan kecemasan yang dirasakan oleh

konseli dengan kegiatan yang disukai dan juga positif. Dengan ibadah konseli akan mendapatkan kedamaian, ketenangan dan pemenuhan harapan sehingga memperoleh makna hidup yang mendalam dalam hidup.

Pada pertemuan sesi kelima proses konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu tahap evaluasi dan penyimpulan. Pada tahap ini bertujuan agar dapat mengetahui hal apa yang menjadi kendala bagi subyek. Meminta konseli menyimpulkan kegiatan konseling dari awal sampai akhir. Mengetahui perkembangan konseli.

Setelah mendapatkan hasil penelitian berupa data kuantitatif, tahap selanjutnya yakni tahap analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic non parametric dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dengan pengukuran akhir. Kondisi yang berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor percaya diri pada subyek setelah diberikan perlakuan berupa logoterapi secara individu. Dari hasil pemberian perlakuan terdapat perbedaan-perbedaan skor awal (*pre-test*) dengan skor akhir (*post-test*). Pada skor awal (*pre-test*), kelima siswa yang termasuk dalam kategori rasa percaya diri rendah mengalami peningkatan skor. Pada subyek FR dari skor *pretest* 100 menjadi 122 karena FR selalu berfikir untuk menjadi seseorang yang percaya diri, harus mengendalikan emosi dengan baik, dan tidak takut dalam situasi apa saja seperti teman-teman yang lainnya. Pada subyek HY dari skor *pretest* 98 menjadi 119 karena HY selalu mengingat tujuan dan cita-citanya untuk bisa bekerja di tempat yang baik sehingga

membuatnya semakin berani. Pada subyek EO dari skor *pretest* 91 menjadi 109 karena EO berusaha untuk tidak memikirkan tanggapan teman nantinya dan focus, Pada subyek SNK dari skor *pretest* 89 menjadi 119 karena dia selalu focus dan focus dan tidak memperdulikan komentar teman nanti. Pada subyek SS dari skor *pretest* 72 menjadi 110 karena dia selalu memberikan semangat dirinya sendiri dengan berfikir pasti bisa, pasti bisa. Keberhasilan yang didapatkan oleh semua subyek karena ada kemauan, kerja keras, optimisme, dan keyakinan yang kuat dari mereka untuk yang dialaminya.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 5$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor percaya diri sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan menggunakan logoterapi. Dari tabel 4.4 menunjukkan arah perubahan positif yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor dari (*pre-test*) ke (*post-test*). Yang diketahui rata-rata *pre-test* sebesar 90 dan rata-rata *post-test* sebesar 115,8 sehingga bisa dikatakan bahwa logoterapi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI

AK-PMS dan XII OTO di SMK Kosgoro 1 Balongbendo.

Secara keseluruhan siswa atau subyek mampu mengikuti proses kegiatan logoterapi dengan baik, meskipun ada beberapa hambatan yang dialami selama proses kegiatan berlangsung. Pada penyebaran angket uji validitas jumlah sampel sudah sesuai dengan perkiraan dan tujuan peneliti. Hambatannya adalah pada pertemuan pertama, hampir semua subyek perilakunya terkadang menunjukkan ketidakfokusian dalam mengikuti proses konseling. Sehingga sesekali pertanyaan atau pernyataan harus diutarakan kembali. Ketidakfokusian ini mungkin terjadi karena subyek kepikiran tentang pelajaran yang ada dikelas dan kelelahan. Karena pada pelaksanaan proses konseling pada jam proses belajar mengajar dan setelah proses jam belajar.

Meskipun terdapat beberapa kendala dan hambatan, namun penelitian ini secara umum dapat berjalan dengan lancar karena adanya kemauan keras dari subyek untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dan adanya kemudahan dan kebebasan waktu yang diberikan oleh pihak SMK Kosgoro 1 Balongbendo kepada peneliti dan subyek untuk menentukan jadwal dan tempat pertemuan untuk proses konseling selanjutnya sehingga tidak mengganggu proses belajar siswa dikelas.

Dan akhirnya dengan segala kendala, hambatan dan adanya faktor-faktor pendukung yang ada, peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan penelitian selanjutnya dengan baik.

**PENUTUP**  
Simpulan

Hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Hal ini terbukti dari hasil perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian yang berjumlah 5 orang menunjukkan tanda positif (+) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor signifikan tingkat percaya diri yang dialami kelima subyek. Kemudian jika dibandingkan dengan nilai  $p$  pada tes tanda yang menunjukkan lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% 0,05 ( $0,031 < 0,05$ ) berarti nilai  $p$  pada test tanda lebih kecil dari nilai taraf kesalahan sekaligus dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Maka hipotesis dalam penelitian ini “ada perbedaan skor yang signifikan percaya diri pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan logoterapi” dapat diterima.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling naratif dapat mengurangi tingkat percaya diri pada siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO di SMK Kosgoro 1 Balongbendo.

Dan dari hasil analisis penilaian makna diri *Innovative Moments Coding System (IMCS)* dapat diketahui bahwa adanya penemuan makna yang dikemukakan dalam proses konseling dari kelima subyek cenderung kepada penemuan makna yang baik. Artinya kelima subyek sudah mampu menemukan makna dirinya sehingga lebih percaya diri.

## SARAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan simpulan yang sudah dijelaskan maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya bukti bahwa logoterapi mampu meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI AK-PMS dan XII OTO, maka diharapkan konselor sekolah dapat mempergunakan logoterapi sebagai salah satu teknik layanan konseling individu untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

### 2. Bagi Peneliti Lain

a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan yang lebih baik lagi oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai penerapan logoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

b. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sebaiknya mengatur jadwal penelitian sebaik-baiknya agar tidak terbentur dengan jam pelajaran siswa

c. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai penerapan logoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa alangkah lebih baiknya juga mengontrol variabel lain yang mungkin bisa memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini. Hal ini yang menjadi keterbatasan pada penelitian ini. Tidak melakukan kontrol terhadap variabel lain yang bisa memberikan

pengaruh terhadap perkembangan siswa atau subyek, seperti latar belakang keluarga, teman, kebiasaan di lingkungan sekolah maupun di rumah, dan lain-lain. Ini dikarenakan keterbatasan waktu penelitian.

Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Frankl, Viktor E. (2008). *Optimisme di Tengah Tragedi: Analisis Logoterapi*. Bandung : PenerbitNuansa.

#### DAFTAR PUSTAKA

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta.





**UNESA**

Universitas Negeri Surabaya