

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP WIYATA KARYA NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Hardiyansyah Masya, Rohyan

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung

Diterima: 22 Mei 2016. Disetujui: 25 Juli 2016. Dipublikasikan: Nopember 2016

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah percaya diri rendah. Permasalahannya adalah apakah rasa percaya diri rendah dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan prosedur-prosedur dalam konseling kelompok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode semiekperimen. Subyek penelitian ini berjumlah 10 siswa kelas VII di SMP Wiyata Karya Natar tahun pelajaran 2015/2016 yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala percaya diri dan observasi sebagai teknik pendukung. Hasil perhitungan menunjukkan terdapat perbedaan positif dari hasil pretest dan posttest mengenai percaya diri siswa. Hal ini terlihat dari hasil pretest sebesar 120,6 sedangkan hasil posttest meningkat sebesar 148,8. Ini berarti percaya diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa yang lebih baik dari sebelumnya setelah dilakukan konseling kelompok. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII SMP Wiyata Karya Natar.

Saran yang diajukan peneliti yaitu (1) kepada guru pembimbing untuk dapat menggunakan bimbingan kelompok dalam mengatasi masalah siswa terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa (2) kepada siswa agar lebih dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Kata kunci: *Konseling kelompok, Percaya Diri*

PENDAHULUAN

Remaja awal usia belasan merupakan individu yang masih labil dan berada dalam masa transisi antara meninggalkan masa kanak-anak dan memasuki fase remaja dan sering mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, kepercayaan diri, dan juga penuh dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan diri sendiri, yang berhubungan dengan Tuhan dan lingkungan sosial.

Hendra Surya pernah mengajukan pertanyaan yang dijawabnya sendiri: Mengapa remaja sulit mengembangkan percaya diri? Menurutnya ada beberapa faktor penyebabnya, di antaranya adalah suara hati, perasaan dan pikiran para remaja masih labil, serta ungkapan ketidakberdayaan dan ketidakmampuan untuk melaksanakan atau mengerjakan

sesuatu. Mereka senantiasa menilai negatif kemampuan dirinya sendirisehingga mendorong timbulnya perasaan berat dan tidak menyenangkan.

Pada tingkatan SMP, yakni rata-rata usia 12-15 tahun, ciri-ciri pada fase ini ditandai dengan semakin meningkatnya sikap sosial pada anak. Gejala yang dominan pada masa ini adalah kecenderungan untuk bersaing yang berlangsung antara teman sebaya dan lingkungan jenis kelamin yang sama. Pada periode ini ada kesempatan yang sangat baik untuk membantu peserta didik, disamping menguasai ilmu dan teknologi yang sesuai dengan tingkat perkembangan intelektualnya. Juga menumbuhkan sikap tanggung jawab dan menghargai nilai-nilai, rasa percaya diri, terutama yang bersumber dari agama Islam.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, maka perlu dilakukan upaya agar rasa percaya dirinya tumbuh dan kuat. Rasa percaya diri yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks. Cara membangun percaya diri dapat dilakukan dengan mengadakan kegiatan konseling.

Ada beberapa indikator peserta didik yang kurang percaya diri:

- 1) Takut mencoba sesuatu yang baru
- 2) Selalu merasa Minder
- 3) Kuang berani bertanya dan menyatakan pendapat
- 4) Panik saat di depan kelas
- 5) Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- 6) Tumbuhnya sikap pengecut
- 7) Sering mencontek saat menghadapi tes
- 8) Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- 9) Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis.
- 10) Tawuran dan main keroyok

Sebaliknya, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistik, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Pemahaman mengenai kepribadian yang memiliki rasa percaya diri yang kuat juga dapat dilihat dari sejumlah ciri-ciri dalam pergaulan keseharian. Biasanya orang tersebut selalu merasa yakin dapat melakukan sesuatu, optimis, memiliki keberanian untuk menentukan dan memutuskan segala sesuatu, tidak dihantui rasa takut dan cemas. Menurut Yusuf al-

Uqshari, kunci menghadirkan kepercayaan diri yang kuat adalah dengan menumbuhkan keimanan (keyakinan) yang kuat di dalam hati. Orang yang keyakinannya kuat akan selalu percaya diri. Sebaliknya, orang yang tidak percaya diri selalu menunjukkan gejala ketakutan, kecemasan, keresahan, yang ditunjukkan lewat gejala pendiam, minder, ragu-ragu

Berdasarkan indikator dan ciri-ciri mengenai percaya diri di atas, jelas bahwa masalah kepercayaan diri penting untuk dibina dan dibimbing melalui program layanan konseling di sekolah. Salah satu model konseling dalam konteks membangun rasa percaya diri peserta didik, dalam teori psikologi perkembangan termasuk dalam usaha memperbaiki kepercayaan diri dan kemandirian peserta didik.

Membangun percaya diri peserta didik di sekolah tidak terlepas dari bagian dan proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan peserta didik atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.¹⁷ Oleh karena itu, ada pendapat bahwa konseling itu identik dengan pendidikan. Artinya, apabila seseorang melakukan kegiatan mendidik, ini berarti bahwa ia juga sedang membimbing dan melakukan konseling; sebaliknya apabila seseorang melakukan aktivitas membimbing (memberikan pelayanan bimbingan), berarti ia juga sedang mendidik.¹⁸

Berdasarkan hasil survei awal dan informasi guru BK, ada sepuluh peserta didik kelas VII SMP Wiyata Karya Natar yang memiliki sikap dan perilaku yang menunjukkan percaya diri rendah, yaitu suka menyendiri karena minder dari kelompok yang dianggapnya memiliki

kemampuan yang lebih dari dirinya; mencontek saat menghadapi tes karena merasa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan sendiri; mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, situasi seperti menghadapi lingkungan baru, suasana persaingan di sekolah, dan berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi; tidak berani

bertanya dan menyatakan pendapat ketika diberi kesempatan berbicara; mudah marah ketika menghadapi masalah

Data awal dari guru BK mengenai peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah ada 10 siswa, yakni sebagai berikut

Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natardengan Percaya Diri Rendah

| No | Nama | Indikator |
|----|------|--|
| 1 | AM | Cepat merasa cemas ketika diminta maju ke depan kelas. |
| 2 | JH | Groggi ketika menyampaikan pendapat |
| 3 | SA | Panik terlebih dahulu sebelum diminta pendapatnya |
| 4 | RS | Merasa tegang yang berlebihan |
| 5 | BD | Minder dalam pergaulan |
| 6 | MSA | Mudah cemas dalam mengerjakan sesuatu |
| 7 | SK | Terlihat selalu tegang ketika berdiskusi |
| 8 | AF | Banyak diam dan kurang tanggap |
| 9 | AB | Panik sebelum memulai sesuatu |
| 10 | PR | Kurang optimis menjalankan aktivitas keseharian |

Sumber: Hasil survei awal tanggal 20 Maret 2016

Berdasarkan temuan lapangan tersebut, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada 10 peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah tersebut. Melalui layanan konseling kelompok diharapkan 10 peserta didik itu dapat meningkatkan rasa percaya dirinya menjadi lebih baik. Dari uraian teoritis dan data lapangan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya.

A. Percaya Diri

Dalam teori tentang percaya diri ini akan dijelaskan mengenai pengertian percaya diri, gejala rasa tidak percaya diri, ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri dan faktor-faktor pembentuk rasa percaya diri.

1. Pengertian Percaya Diri

Merumuskan pengertian percaya diri merupakan langkah awal untuk memahami dengan baik masalah kepercayaan diri

siswa. Percaya diri termasuk masalah yang tidak remeh. Sebab, dengan adanya rasa percaya diri, maka seseorang akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri.¹

Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan

Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu

tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun yang harus dikerjakan, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Tekad untuk melakukan sesuatu tersebut diikuti dengan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.³ Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan

akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Siswa yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial.

Siswa yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah

kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya. Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah, sehingga ia merasayakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, di dalam setiap mata pelajaran, jika guru memberikan kesempatan bertanya siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berpikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

2. Gejala Tidak Percaya Diri Pada Remaja Awal (Siswa Sekolah Menengah Pertama)

Terdapat berbagai macam tingkahlaku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri di kalangan remaja awal, terutama siswa kelas VII yang disebut remaja awal. Gejala tingkahlaku tidak percaya diri yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain :

- 1) Takut menghadapi ulangan
- 2) Minder
- 3) Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- 4) Grogi saat tampil di depan kelas
- 5) Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- 6) Tumbuhnya sikap pengecut
- 7) Sering mencontek saat menghadapi tes

- 8) Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- 9) Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis.
- 10) Tawuran dan main keroyok.

Gejala tidak percaya diri tersebut menyimpulkan bahwa gejala tingkah laku yang mencirikan siswa kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sering mencontek pada saat ulangan, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, tidak berani bertanya jika diminta guru untuk bertanya, dan selalu berpikiran negatif terhadap dirinya. Gejala-gejala ini biasanya terlihat dan tampak sangat menonjol di kelas ketika proses belajar-mengajar sedang berlangsung.

3. Ciri-ciri Orang Yang Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri

Pemahaman kepribadian percaya diri lebih dalam yaitu dengan melihat ciri- ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang kuat dapat dilihat dari sejumlah ciri-ciri dalam pergaulan kesehariannya. Menurut Yusuf al-Uqshari, ciri-ciri orang yang percaya diri biasanya orang tersebut selalu merasa yakin dapat melakukan sesuatu, optimis, memiliki keberanian untuk menentukan dan memutuskan segala sesuatu, tidak dihantui rasa takut dan cemas. Oleh karena itu, kunci menghadirkan kepercayaan diri yang kuat adalah dengan menumbuhkan keimanan (keyakinan) yang kuat di dalam hati. Orang yang keyakinannya kuat akan selalu percaya diri. Sebaliknya, orang yang tidak percaya diri selalu menunjukkan gejala ketakutan, kecemasan, keresahan, yang ditunjukkan lewat gejala pendiam, minder, ragu-ragu.

Orang yang percaya diri memiliki sikap peduli dengan orang atau toleransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Orang yang percaya diri bukan berarti hanya

memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain.

Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Oleh karena itu orang yang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Beberapa pendapat ahli di atas memiliki banyak kesamaan. Namun, dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah yakin pada kemampuan diri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif, dan memiliki harapan yang realistis.

Gambaran mengenai orang yang kurang percaya diri antara lain pesimis, ragu- ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan uraian para ahli mengenai ciri-ciri orang yang kurang percaya diri, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang kurang percaya diri adalah tidak menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung pada orang lain.

B. Konseli kelompok

Penjelasan teori tentang bimbingan kelompok dimulai dari pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, komponen bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, dan tahap-tahap bimbingan kelompok.

1. Pengertian konseling kelompok

Konseling adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, selanjutnya dinyatakan bahwa kelompok berarti kumpulan dua orang atau lebih. Konseling kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu upaya membina kelompok siswa untuk menjadi kelompok yang besar, kuat dan mandiri. Kegiatan yang dilakukan melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. Semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Melalui bimbingan kelompok, individu yang dibimbing akan belajar melatih diri untuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan sosial, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok; yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat,

serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

2. Tujuan konseling kelompok

Kesuksesan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauhmana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam konseling kelompok yang diselenggarakan. Adapun tujuan konseling kelompok :

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.¹⁶

Dari pendapat di atas dapat diambil pemahaman bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya, termasuk membangun rasa percaya diri peserta didik. Tujuan tersebut pada gilirannya

akan mengantarkan para peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.

3. Asas-Asas konseling kelompok

Menurut Prayitno dalam bukunya yang telah dikutip di atas, terdapat beberapa asas dalam konseling kelompok, di antaranya yaitu:

- a) Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
- b) Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbukamengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e) Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok

JENIS DAN SIFAT PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang berusaha secara maksimal mengungkapkan fakta, lapangan secara kualitatif melalui metode ilmiah dengan teknik pengumpulan data maupun analisis data yang jelas pula. Penelitian kualitatif ini mendeskripsikan data temuan lapangan dengan bentuk kata atau kalimat sehingga menjadi jelas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian ini

bersifat penelitian kualitatif yang dapat diartikan sebagai penelitian lapangan yang berusaha untuk mengungkapkan gejala atau fenomena suatu objek tertentu dengan kata-kata sekaligus untuk mengembangkan atau mendeskripsikan fenomena tertentu sesuai apa adanya yang ditemukan di lapangan.

Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Ketika dilangsungkan penelitian lapangan pada kelas VIII SMP Wiyata Karya Natar, peneliti menemukan adanya hasil pelaksanaan konseling berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok, yakni sebagai berikut:

1. Pelaksanaan tahap I: pembentukan

Pemimpin kelompok membuka pertemuan diawali dengan perkenalan diri dengan menyebutkan nama, alamat, status, tempat tanggal lahir, hobi dan lain sebagainya. Anggota kelompok pun diberi kesempatan untuk bertanya tentang diri pemimpin kelompok. Kemudian dilanjutkan oleh anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya dapat saling bertanya agar lebih saling mengenal.

Pemimpin kelompok berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan. Pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk membangun suasana hangat dalam hubungan antara anggota kelompok. Permainan kelompok yang dilaksanakan adalah permainan □Mengapa-Karena□. Kelompok dibagi menjadi dua, sebelah kiri konselor masing-masing memberikan sebuah kalimat yang dimulai dengan “Mengapa”, sedangkan untuk sebelah kanan konselor masing-masing menuliskan sebuah kalimat yang dimulai dengan kata “Karena”.

Hasil pelaksanaan konseling adalah terjadinya perkenalan antara anggota kelompok secara lebih luas dan dengan diadakannya permainan kelompok "Mengapa-Karena" terjadi kehangatan dan kebersamaan dari setiap anggota kelompok.

2. Pelaksanaan tahap II: peralihan

Tahap II merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok sebagai kelompok tugas yaitu dapat dengan aktif berpendapat dan mengeluarkan ide-ide dalam membahas topik. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas dalam tiap pertemuan, yaitu tentang konseling kelompok pada pertemuan pertama, percaya diri pertemuan kedua, ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri pada pertemuan ketiga, cara mengatasi ketegangan pada pertemuan keempat, cara mengatasi rendah diri pertemuan kelima, serta cara menumbuhkan rasa percaya diri pada pertemuan keenam. Praktikkan melihat apabila ada ketidaksiapan siswa atau siswa merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum praktikkan melanjutkan ke tahap berikutnya, praktikkan kembali ke tahap sebelumnya sampai siswa siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan. Hasil pelaksanaan konseling adalah:

Para anggota kelompok sangat antusias untuk mengikuti bimbingan kelompok dan ingin segera memulai kegiatan. Praktikkan melanjutkan kegiatan ke tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan atau lebih dikenal dengan tahap inti.

3. Pelaksanaan tahap III: kegiatan

Tahap III merupakan inti kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk membahas topik yang telah

pemimpin kelompok tentukan. Pemimpin kelompok sebelumnya menguraikan secara ringkas mengenai topik yang akan dibahas dalam setiap pertemuan. Setiap anggota kelompok diharapkan berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakannya, dipikirkannya, dan yang dialaminya. Setiap anggota kelompok mengungkapkan situasi seperti apa yang sering mereka alami mengenai rasa tidak percaya diri. Mereka juga selalu berfikir tentang cara yang harus mereka lakukan ketika mengalami rasa tidak percaya diri. Pemimpin kelompok memberikan seluas-luasnya kepada anggota kelompok untuk mengeluarkan ide-idenya dalam berpendapat dan menanggapi masalah tidak percaya diri yang timbul sehingga mendapatkan solusi dari masalah-masalah tersebut.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dalam setiap pertemuan :

Pertemuan pertama :

Awal pertemuan kegiatan bimbingan kelompok hampir semua siswa nampak begitu tegang dan kaku. Walaupun mereka ada yang sudah saling kenal, namun rasa malu dan diam masih terlihat. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan pertama dengan terlebih dahulu mengucapkan salam dan menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan pertama ini yaitu tentang bimbingan kelompok. Proses bimbingan kelompok ini pada awalnya masih terlihat kaku, karena anggota kelompok masih merasa canggung dan malu dalam mengemukakan pendapatnya. Pemimpin kelompok mencoba membentuk kelompok yang solid supaya tercipta dinamika kelompok yang dapat berkembang dengan baik. Pemimpin kelompok terus memberi dorongan kepada anggota yang kurang berani dalam mengemukakan pendapatnya dan menanggapi pendapat temannya. Meskipun demikian anggota yang lainnya ada menunjukkan sikap berani berpendapat, menanggapi secara positif kegiatan ini, tidak lepas dari pengamatan

bahwa AM, JS, SA, SK dan MSA cenderung diam, namun setelah guru BK mengadakan permainan, suasana kelompok menjadi akrab dan hangat, sehingga dinamika kelompok mulai terwujud. Melalui konseling kelompok pada pertemuan pertama ini sudah menurut peneliti sudah ada kemajuan walaupun sedikit. Mereka sudah dapat mempraktekkan secara langsung keberanian berbicara di depan orang banyak. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan proses kegiatan konseling kelompok yang menunjukkan bahwa adanya kemauan untuk menyampaikan tanggapan, pendapat maupun gagasan-gagasan. Perkembangan perilaku percaya diri siswa yang telah diamati mengalami perubahan positif.

Pertemuan kedua :

Perkenalan masing-masing anggota tidak dilakukan lagi. Pertemuan kedua dilanjutkan dengan membahas topik, yaitu arti percaya diri. Pemimpin kelompok menghimbau kepada para anggota untuk dapat menunjukkan sikap lebih aktif dan berani berbicara. Pemimpin kelompok memberikan *reinforcement* berupa senyuman dan acungan jempol bagi anggota yang telah menunjukkan sikap berani berbicara dan menanggapi pendapat. Tahap kegiatan tampak aktif SK, PR, AB, AF dan SA. Guru BK tetap mengawasi jalannya proses konseling kelompok apabila ada anggota siswa yang cenderung diam, pemimpin kelompok selalu berusaha memotivasinya. Keberanian pun sedikit demi sedikit mulai terlihat pada tiap-tiap anggota. Perubahan positif masih tetap terlihat, AM, JH, AB dan SA sudah mulai menunjukkan sikap berani mememukakan pendapatnya. Secara keseluruhan dari pertemuan ke dua ini berjalan dengan baik dan terarah, satu persatu yang tadinya kurang menanggapi secara positif telah mengalami perubahan lebih baik.

Setelah membahas topik percaya diri anggota lebih memahami arti percaya diri. Setelah membahas topik pada pertemuan ini pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan rasa percaya diri yang pernah mereka alami.

C. Pembahasan

Keyakinan individu terhadap dirinya timbul karena individu memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat melakukan apa pun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa tetapi tetap mempunyai semangat untuk mencoba lagi (Widarso, 2005: 44). Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak laku. Adapun ciri-ciri orang yang percaya diri adalah percaya pada kemampuan dirinya sendiri, tidak konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan, bisa mengendalikan diri, berusaha untuk maju, berpikir positif dan realistis.

Percaya diri yang rendah kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Gambaran mengenai orang yang percaya diri rendah antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain.

Percaya diri siswa yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Peneliti menemukan gejala tingkah laku 10 siswa yang mengindikasikan tingkah laku dengan percaya diri rendah. Siswa inilah yang dijadikan subyek dalam

penelitian. Adapun perilaku siswa yang menunjukkan percaya diri rendah yaitu suka menyendiri karena minder; mencontek saat menghadapi tes; mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi; tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat; bereaksi negatif dalam menghadapi masalah.

Peneliti menggunakan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa yang rendah. konseling kelompok merupakan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok yang memungkinkan terjadinya suasana kelompok yang memiliki komunikasi multiarah dalam pembahasan masalah atau topiknya.

Masalah yang timbul dari penelitian ini adalah siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok, yaitu berlatih berbicara, menanggapi, mendengarkan dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok. Kegiatan ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar berkomunikasi secara positif dan efektif dalam kelompok kecil.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok, yaitu:

1. Tahap pembentukan (pengenalan, pelibatan diri dan pemasukan diri).

Pengenalan dan pelibatan dari anggota ke dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan konseling kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok; anggota kelompok saling

memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan pengakraban.

Hasil yang diperoleh pada tahap pembentukan ini, terjadi perkenalan yang lebih dalam di antara anggota kelompok dan dengan diadakannya permainan kelompok terjadi kehangatan dan kebersamaan di antara anggota kelompok.

2. Tahap peralihan

yaitu jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan dimana anggota kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan dan mengamati para anggota yang siap untuk melangkah ke tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Hasil yang diperoleh pada tahap peralihan ini, para anggota kelompok memahami topik yang akan dibahas dan siap mengikuti tahap kegiatan.

3. Tahap kegiatan

Pemimpin kelompok memberikan topik yang akan dibahas secara bersama-sama oleh anggota. Sebelumnya pemimpin kelompok memberikan sedikit penjelasan tentang uraian materi yang akan dibahas. Kemudian anggota kelompok diberikan seluas-luasnya untuk mengeluarkan ide-idenya dalam berpendapat, bertanya, menjelaskan, memberi contoh, mengungkapkan pengalaman pribadi dan menanggapi topik yang dibahas. Semua anggota terlibat dalam interaksi dan komunikasi yang multi arah. Suasana hangat dapat tercipta, anggota saling berpendapat dan memberikan pendapat sehingga anggota kelompok yang tadinya kurang percaya diri dapat mengubah sikapnya menjadi lebih berani tampil di depan umum dan berani menyatakan pendapat.

Konseling kelompok dengan topik percaya diri, siswa diharapkan dapat memahami arti percaya diri itu sendiri. konseling kelompok dengan topik

ciri-ciri percaya diri, siswa diharapkan dapat memahami karakteristik orang yang percaya diri dan dapat membedakan karakteristik orang yang tidak percaya diri. Melalui topik yang ini siswa dapat mengukur rasa percaya diri mereka. Konseling kelompok dengan topik mengatasi ketegangan, siswa diharapkan dapat berusaha menyesuaikan diri jika dihadapkan dalam situasi yang tegang. Melalui topik ini siswa dapat mengatasi ketegangan dan menjadi lebih berani sebab ketegangan dapat mengganggu perkembangan sikap percaya diri. Bimbingan kelompok dengan topik cara mengatasi rendah diri, diharapkan siswa tidak canggung dalam berinteraksi dengan orang lain karena selalu merasa dirinya lebih rendah dari orang lain. Melalui topik ini siswa dapat mengatasi perasaan yang lebih rendah dari orang sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki tanpa adanya perasaan minder. Bimbingan kelompok dengan topik menumbuhkan rasa percaya diri, disajikan agar siswa dapat memiliki rasa percaya diri yaitu memiliki perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, bertanggungjawab terhadap keputusan yang dibuat dan tidak merisaukan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan dimata orang lain. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri.

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan siswa dapat diperoleh hasil bahwa melalui bimbingan kelompok percaya diri siswa dapat ditingkatkan. Seluruh anggota kelompok yang pada awal pertemuan bimbingan kelompok masih ragu dan malu-malu, mereka sudah dapat menunjukkan keberaniannya untuk berbicara.

4. Tahap pengakhiran

Konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan selama melaksanakan bimbingan

kelompok. Hasil yang diperoleh pada tahap pengakhiran ini, kesan-kesan yang siswa sampaikan positif mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok dan mereka merasa memperoleh manfaat bagi diri mereka yaitu lebih percaya diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Wiyata Karya Natar pelajaran 2015/2016 setelah mendapat konseling kelompok dari guru BK, lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapat konseling kelompok. Ini berarti bahwa rasa percaya diri siswa sudah cenderung menunjukkan dan mengarah pada peningkatan rasa percaya diri siswa. Hal ini berarti bahwa bimbingan kelompok mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa serta dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, ini terlihat dari keaktifan peserta dan perubahan perilaku percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok. Jadi dapat dikatakan bahwa penggunaan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Rasa percaya diri siswa sebelum mendapatkan bimbingan kelompok dengan sesudah mendapat konseling kelompok berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu ditunjukkan dengan sikap dan perilaku siswa yang awalnya masih menunjukkan gejala-gejala percaya diri rendah, kemudian setelah mendapat konseling kelompok, sikap dan perilaku siswa sudah bisa berubah ke arah yang positif. Sedikit demi sedikit para siswa sudah mulai bisa dalam memahami dirinya dan menunjukkan kemampuannya, mengerti tentang kelemahan dan kelebihan dirinya, tidak merasa malu-malu dalam berkomentar, bertanya ketika berdiskusi, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mereka sudah bisa menjalankannya dengan baik walaupun belum begitu sempurna. Mereka sudah mulai menunjukkan rasa percaya terhadap dirinya, yakin terhadap kemampuannya, dapat menerima kritikan dari orang lain tanpa marah

dan tersinggung dan mulai bisa mengontrol emosinya.

Perubahan perilaku ini berarti, mereka sudah dapat menerapkan hasil pemahamannya dalam suatu perilaku yang dimunculkan pada saat proses kegiatan bimbingan kelompok pada setiap pertemuan setelahnya. Perubahan perilaku yang positif tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan dalam lingkungan yang lebih luas.

Rasa percaya diri rendah yang muncul pada diri siswa sudah mulai tidak tampak, siswa sudah tidak menunjukkan sikap mengeluh ketika diminta untuk melakukan sesuatu, mereka sudah mulai bisa bersemangat dalam menanggapi, berkomentar, bertanya dan menunjukkan kemampuannya masing-masing ketika berdiskusi dalam membahas topik-topik dan persoalan-persoalan yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa sudah mulai mengalami peningkatan dan cenderung mengarah pada peningkatan dan pengembangan rasa percaya diri yang tinggi.

Interaksi yang dinamis dikembangkan dalam kegiatan konseling kelompok dapat dijadikan sebagai usaha dalam melatih siswa menerapkan. Kegiatan konseling kelompok dilakukan enam kali pertemuan, siswa dapat mengambil nilai-nilai positifnya pada masing-masing pertemuan yang pada akhirnya dapat memberikan peningkatan rasa percaya diri yang diharapkan. Sebagaimana yang dikemukakan pada landasan teori di BAB II bahwa proses kelompok, yaitu interaksi dan komunikasi yang dimanfaatkan dalam bimbingan kelompok dapat menunjang perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama kelompok guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Serangkaian ini akan dijadikan tiap individu untuk belajar suatu perilaku

yang baru berupa peniruan, ingatan, pemahaman yang dialami kelompok sehingga kegiatan bimbingan menunjang perkembangan pribadi siswa yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok ini dimaksudkan agar siswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta kesadarannya masing-masing dalam memahami materi yang telah diberikan, sehingga diharapkan siswa dapat mengembangkan sikap dan tindakan secara nyata dalam menerapkan nilai-nilai positif dari semua topik yang disajikan dalam konseling kelompok. Akhirnya rasa percaya diri siswa meningkat. Setiap pertemuan, dari pertemuan pertama sampai keenam dapat dianalisis bahwa para anggota sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Setiap anggota sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif secara bertahap yang muncul pada saat proses kegiatan konseling kelompok pertemuan berikutnya. Kegiatan konseling kelompok para siswa diberi tugas untuk melaksanakan sendiri kegiatan tersebut dengan dipantau oleh peneliti dan guru pembimbing. Adapun materi-materi yang disampaikan dalam bimbingan kelompok adalah materi yang berkaitan dengan rasa percaya diri.

Kegiatan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa karena dalam prosesnya melibatkan siswa untuk berinteraksi, berbicara, menanggapi, mendengarkan dan bertenggang rasa dalam suasana kelompok dengan siswa lain dalam satu kelompok yang didalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Siswa dapat belajar mengembangkan nilai-nilai dan menerapkan langkah-langkah bersama dalam menanggapi topik yang dibahas dalam konseling kelompok yang dilaksanakan dapat memberikan

pengenalan, pemahaman, dan pengembangan kepada siswa dalam menilai dirinya sesuai dengan tingkat perkembangan mereka, siapa dirinya, bagaimana dalam mensikapi kelemahan dan kelebihanannya, bagaimana dalam menunjukkan kemampuan dan potensinya, bagaimana harus bersikap dan berperilaku sesuai dengan peran mereka sebagai siswa. Siswa dapat menemukan jawaban dari pertanyaan yang muncul tentang dirinya yang pada akhirnya siswa akan tahu dan memahami tentang dirinya, termasuk dalam meningkatkan dan mengembangkan rasa percaya diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB IV lalu, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sesuai dengan permasalahan yang diajukan.

1. Konseling kelompok yang dilakukan guru BK menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa, yang semula siswa kurang berani bertanya menjadi lebih berani bertanya, kurang percaya diri tampil dan mengemukakan pendapat kini sudah yakin dan percaya diri dengan pendapatnya, serta sebagian besar siswa memiliki kecakapan bertanya dan mengajukan usul. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Wiyata Karya Natar Tahun pelajaran 2015/2016.

SARAN

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pembimbing untuk dapat menggunakan bimbingan kelompok dalam mengatasi masalah siswa terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

2. Kepada siswa agar lebih dapat meningkatkan rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara. 2005. *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Asmara, Tejo. 2007. *Skripsi Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Group Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas III A di SMP Mardasiswa Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. FKIP BK Universitas Negeri Semarang.
- Bahri Djamarah, Syaiful. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hurllock, Elizabeth B. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Iswidharmanjaya & Agung, 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo
- Lasitosari, Dwi. 2007. *Skripsi Keefektifan Bimbingan Kelompok Untuk meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Yang Tidak Naik Kelas*. FKIP BK Universitas Negeri Semarang.
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.
- Nurlaili, Fitri. 2009. *Skripsi Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Padang Cermin Tahun Ajaran 2008/2009*. FKIP BK Universitas Negeri Lampung.
- Prayitno. 2009. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

- Prayitno. 2007. *Panduan Kegiatan pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Dewa Ketut Sukardi, 2009. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surya, Hendra. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Winkel. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.