

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
RASA PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

Oleh

YULIANTON ASHZAR IBRAHIM



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2017

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

YULIANTON ASHZAR IBRAHIM

Masalah dalam penelitian ini percaya diri dalam belajar siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian adalah metode pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dan dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji Wilcoxon. Subyek penelitian sebanyak 7 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar yang rendah. Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan rasa percaya diri siswa mengalami peningkatan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh zhitung = -2,371 dan ztabel 0,05 = 1,645 dengan taraf signifikansi $p = 0,018$ dan peningkatannya setara dengan 34%. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan signifikan antara skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok kepada subyek penelitian.

Kata kunci :bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok, rasa percaya diri.

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh

YULIANTON ASHZAR IBRAHIM

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI
DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Yulianton Ashzar Ibrahim**

No. Pokok Mahasiswa : **1313052064**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



MENYETUJUI

I. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP. 19600112 198503 1 004

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Ketua

Drs. Yusmansyah, M.Si.

Sekretaris

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.

Penguji

Bukan Pembimbing

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.

2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Pd.

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 1 Agustus 2017

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulianton Ashzar Ibrahim
NPM : 1313052064
Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 11 Juli 1995
Alamat : Jalan Yos Sudarso No. 101, Teluk Betung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, September 2017



Yulianton Ashzar Ibrahim
NPM 1313052064

RIWAYAT HIDUP

Yulianton Ashzar Ibrahim lahir di Kota Bandar Lampung tanggal 11 Juli 1995, sebagai anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Hi. Suparyono dan Ibu Hj. Aysah Marini.

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) Tunas Mekar, diselesaikan tahun 2001, SD Negeri 2 Rawa Laut, diselesaikan tahun 2007, Sekolah SMP Kartika II-2 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2010, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 3 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2013.

Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi Wakil Ketua Umum Forum Mahasiswa dan Alumni Bimbingan Konseling (FORMABIKA). Selanjutnya, pada bulan Juli-Agustus 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya, Kecamatan Seputih Surabaya, Lampung Tengah, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Gaya Baru VIII, Kecamatan Seputih Surabaya, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.

MOTO

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu”.

(QS. Al Baqarah : 45)

***“ Think only of the best, work only for the best & expect only the best.
Forget the mistakes of the past & press on the greater achievements of
the future”.***

(C. D. Larson)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini pada :

Teruntuk Ayahanda H. Suparyono dan Ibunda Hj. Aysah Marini tercinta, tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Khusus bagi Ibundaku, aku ingin engkau merasa bangga telah melahirkanku ke dunia ini.

Kakak dan Adik-adikku tersayang.

Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Yulianton Ashzar Ibrahim

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ” Penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H.Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Pembimbing Pembantu yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat, dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen penguji terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak dan Ibu staff dan karyawan FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
8. Ibu Dra. Siti Robiyah selaku Kepala SMP Negeri 11 Bandar Lampung dan Ibu Armayani, S.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling, terima kasih telah berkenan memberikan izin dan kesediaannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian;
9. Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih atas semua yang telah diberikan untukku, do'a, kasih sayang, senyuman, serta segala pengorbanan kalian untukku yang tiada pernah bisa dinilai dari segi apapun;
10. Kakak dan adik-adikku tersayang serta seluruh Keluarga besarku terima kasih atas do'a dan dukungan yang diberikan kepadaku;
11. Sahabat-sahabat tercintaku Amelia Saputri, Ade, Akmal, Alya, Bela, Dandy, Eka, Ferry, Restu, Riska, Romulus, Yuyu, Risa, Lisa, Sindi, Catur, Fitri yang telah memberikan semangat dan dukungannya serta selalu menemani penulis dikala sedang jenuh;

12. Sahabat-sahabat seperjuanganku bimbingan dan konseling Unila angkatan 2013, Terimakasih untuk kebersamaannya selama ini. Suka dan duka kita bersama saat mencari ilmu untuk masa depan kita kelak dan tentunya untuk mencapai ridho Allah SWT;
13. Semua teman-teman KKN dan PPL desa Gaya Baru VIII, Kecamatan Seputih Surabaya, Lampung Tengah diantaranya: Ade, Adell, Ana Fina, Novita, Wulan, Juliani, Rahmatullah, Trinandi, Surono, Feni, Anita, Peggy, Raisza. Pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian selama 40 hari;
14. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat Bimbingan dan Konseling Unila terima kasih untuk do'a dan dukungannya;
15. Adik-adik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, Abdul, Galih, Gilang, Harlintar, Ilham, Iqbal, Ramadhoni. Terimakasih atas perhatian, kerjasama, dan dukungannya.
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih.
17. Almamaterku tercinta.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, September 2017

Penulis,

Yulianton Ashzar Ibrahim

DAFTAR ISI

Halaman

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	6
3. Batasan Masalah	6
4. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Ruang Lingkup	8
D. Kerangka Pikir	9
E. Hipotesis	12

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri	14
1. Percaya Diri dalam bidang Bimbingan Pribadi.....	14
2. Pengertian Percaya Diri	16
3. Karakteristik Individu yang Percaya Diri	18
4. Perkembangan Rasa Percaya Diri pada Remaja.....	21
5. Cara Meningkatkan Rasa Percaya Diri.....	25
B. Bimbingan Kelompok.....	28
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	28
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	30
3. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	31
4. Komponen Bimbingan Kelompok	32
5. ..Dinamika Kelompok.....	33
6. Teknik-teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	35
7. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	40
C. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri	51

III. METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Tempat dan Waktu Penelitian 56
B.	Metode Penelitian dan Desain Penelitian..... 56
C.	Subjek Penelitian..... 59
D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 60
E.	Teknik Pengumpulan Data..... 61
F.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas 64
G.	Teknik Analisis Data..... 68
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil Penelitian 70
1.	Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok..... 70
2.	Deskripsi Data 71
3.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .. 73
4.	Data Skor Subjek Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>) ... 82
5.	Analisis Data Hasil Penelitian 110
6.	Uji Hipotesis 111
B.	Pembahasan 112
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan..... 117
1.	Kesimpulan Statistik..... 117
2.	Kesimpulan Penelitian..... 118
B.	Saran..... 118

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Alur Kerangka Pikir	12
2.1 Tahap Pembentukan Layanan Bimbingan Kelompok.....	43
2.2 Tahap Peralihan Layanan Bimbingan Kelompok	46
2.3 Tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	49
2.4 Tahap Pengakhiran Layanan Bimbingan Kelompok	51
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	57
3.2 Kategori Jawaban Skala Psikologi	64
4.1 Daftar Subjek Penelitian	71
4.2 Kriteria Percaya Diri Siswa di Sekolah	72
4.3 Hasil <i>Pre test</i> Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	72
4.4 Kegiatan Penelitian di SMPNegeri 11 Bandar Lampung	74
4.5 Hasil <i>Posttest</i> Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	83
4.6 Perbandingan Skor hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Percaya Diri di Sekolah	83
4.7 Perubahan Percaya diri ARB Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	87
4.8 Perubahan Percaya diri GPA Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	91
4.9 Perubahan Percaya diri GSM Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	95
4.10 Perubahan Percaya diri HSA Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	98
4.11 Perubahan Percaya diri IMA Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	101
4.12 Perubahan Percaya diri MIK Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	105
4.13 Perubahan Percaya diri MRA Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	108

DAFTAR GAMBAR

	Gambar	Halaman
1.1	Alur Kerangka Pikir	12
2.1	Tahap Pembentukan Layanan Bimbingan Kelompok	43
2.2	Tahap Peralihan Layanan Bimbingan Kelompok	46
2.3	Tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	49
2.4	Tahap Pengakhiran Layanan Bimbingan Kelompok	51
3.1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	57
4.1	Perbandingan Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Percaya Diri	84
4.2	Grafik Perubahan percaya diri Abdul Rajab	88
4.3	Grafik Perubahan percaya diri Galih Pamungkas	92
4.4	Grafik Perubahan percaya diri Gilang Surya M	96
4.5	Grafik Perubahan percaya diri Harlintar S	99
4.6	Grafik Perubahan percaya diri Ilham Maulana	102
4.7	Grafik Perubahan percaya diri M. Iqbal	106
4.8	Grafik Perubahan percaya diri M. Ramadhoni	109

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan dan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa. Pendidikan bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi dirinya. Siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat mengembangkan kualitas dirinya yaitu menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri dan bertanggung jawab. Pendidikan sebagai proses pembentukan pribadi diartikan sebagai suatu kegiatan yang sistematis terarah pada terbentuknya kepribadian siswa. Proses pembentukan pribadi yang baik dapat dilakukan melalui komunikasi dan interaksi dengan lingkungannya.

Siswa di Sekolah Menengah Pertama memasuki tahap perkembangan remaja. Di sekolah, remaja dihadapkan pada masalah penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri pada remaja sering dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulannya. Setiap individu juga cenderung mengharapkan dirinya berkembang dan dapat menjadi lebih baik. Hal ini diperoleh apabila remaja tersebut memahami kemampuan

dan segala sesuatu yang ada dalam dirinya. Untuk dapat mengetahuinya tentu remaja tersebut memiliki keyakinan dan keberanian untuk mencoba segala sesuatu. Karena, dengan mencoba segala sesuatu remaja tersebut mengetahui dan dapat mengembangkan kemampuan yang ia miliki. Menurut Hakim (2002 : 44) 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.

Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu bagaimana bersikap dan bertingkah laku. Suatu sikap yang akan mendorong seorang individu untuk mendekati tujuan dan keberhasilan yang akan dicapainya, tidak ada seorangpun yang tidak pernah mengalami kegagalan namun individu yang memiliki rasa percaya diri akan mampu mengatasi kegagalan tersebut dengan berusaha mencoba lagi, tidak putus asa dan tetap semangat.

Menurut Hakim (2002:6) rasa percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya. Percaya diri itu tumbuh dari dalam hati seseorang, menyatu dengan jiwanya diaplikasikan dengan sikapnya. Percaya diri menuntun individu menuju kearah keberhasilan. Seperti siswa di sekolah yang dituntut untuk mampu

menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, berprestasi dan dapat mengatasi setiap kegagalannya.

Rendahnya rasa percaya diri dalam belajar pada siswa SMP adalah masalah yang sering diabaikan oleh para guru, tetapi jika keadaan tersebut terus diabaikan, hal ini akan dapat berdampak negatif bagi siswa yaitu hasil belajar yang kurang optimal. Siswa dikatakan mengalami kurang percaya diri akan merasa cemas ketika menghadapi masalah dan ketika menghadapi ujian, memiliki kelemahan dalam mengikuti pelajaran, gugup ketika harus berbicara di depan banyak orang, mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain, timbul sikap pengecut, dan cemas dalam menghadapi orang-orang yang baru dikenal.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan mengadakan kegiatan bimbingan kelompok. Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian, dia akan dapat menikmati kebahagiaan

hidupnya dan dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupannya maupun orang disekitarnya.

Menurut Romlah (2006 : 8) Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial, sedangkan pengertian kelompok adalah dua orang atau lebih individu yang berinteraksi secara tatap muka, masing-masing menyadari keanggotaannya dalam kelompok, mengetahui dengan pasti individu-individu lain yang menjadi anggota kelompok menyadari saling ketergantungan mereka yang positif dalam mencapai tujuan bersama. Berdasarkan pengertian bimbingan dan kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Bimbingan kelompok salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk dapat diberikan kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah di lingkungannya. Siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan dan kelompok dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok, yaitu berlatih berbicara, mengemukakan pendapat, menanggapi, mendengarkan dan belajar menerima pendapat antara satu anggota kelompok dengan anggota kelompok yang lainnya. Kegiatan ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar berkomunikasi secara positif dan efektif dalam kelompok kecil.

Menurut Romlah (2006: 33) proses kelompok yaitu mengacu kepada serentetan kegiatan-kegiatan yang terjadi dalam kelompok atau tahap-tahap kegiatan yang dilalui oleh para anggota kelompok dalam mencapai tujuan kelompok. Proses kelompok juga mencakup tindakan-tindakan atau interaksi-interaksi yang terjadi dalam kelompok untuk mengembangkan dan memajukan identitas kelompok serta pengaruh kegiatan-kegiatan tersebut terhadap para anggota kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok akan memanfaatkan proses kelompok seperti berkomunikasi dan interaksi mengembangkan diri. Anggota kelompok akan memanfaatkan proses kelompok untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, membahas masalah yang dialami secara tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberikan kritik dan saran serta anggota kelompok dapat memecahkan suatu masalah secara bersama-sama, dapat berbagi pengalaman dan diskusi sehingga kegiatan bimbingan kelompok menunjang perkembangan pribadi siswa yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri.

Bimbingan kelompok adalah proses belajar baik bagi pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapi terutama masalah percaya diri dan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok siswa sebagai anggota kelompok akan bersama-sama membahas topik-topik masalah mengenai cara

meningkatkan percaya diri serta bagaimana cara menciptakan dinamika kelompok yang dijadikan tempat untuk mengembangkan rasa percaya diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Ada siswa yang malu bertanya dan menyampaikan pendapat ketika diberikan kesempatan oleh guru.
- b. Ada siswa yang gugup saat berbicara dan mengerjakan soal di depan kelas.
- c. Ada siswa yang bereaksi negatif saat menghadapi suatu masalah.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar dalam penelitian ini tidak terjadi hal yang tidak diinginkan penulis membatasi masalah pada “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”.

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Percaya diri dalam belajar di sekolah rendah.” Adapun rumusan permasalahannya adalah “Apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui rasa percaya diri siswa bisa ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan, khususnya kajian Bimbingan Konseling yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa.

b. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi dan pemikiran bagi peneliti selanjutnya dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dari penelitian ini adalah penerapan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar siswa.

2. Ruang Lingkup Subjek

Ruang lingkup subjek dari penelitian ini adalah siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017, dengan waktu pelaksanaan dari tanggal 20 Maret-10 April 2017.

D. Kerangka Pemikiran

Percaya diri adalah suatu keyakinan yang ada pada diri seorang individu yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri akan mampu menyelesaikan masalah yang ia hadapi, berani mengemukakan pendapat di depan umum, berani bertanya dan berani mengambil keputusan. Percaya diri sangat bermanfaat dalam kehidupan seseorang. Percaya diri ini menjadi sangat penting dalam tugas perkembangan seseorang, sebagai penentu bagaimana seseorang itu bersikap dan bertindak laku. Menurut Hakim (2002 : 6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dan modal seorang individu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, dengan adanya percaya diri dalam diri seseorang dapat mampu meyakinkan dirinya sendiri dan bahkan orang disekitarnya terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya sehingga ia mampu mencapai kehidupan yang lebih optimis dan gembira. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang tidak percaya diri sehingga ia tidak mampu meyakinkan dirinya terhadap kelebihan yang dimilikinya. Gejala perilaku yang muncul pada siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah seperti ada siswa yang gugup saat di depan kelas, ada siswa yang ragu-ragu dalam mengambil keputusan, ada siswa yang tidak berani bertanya saat belajar di kelas, dan ada siswa yang

sering menyontek saat ujian. Rasa percaya diri rendah akan menghambat seseorang dalam mengembangkan prestasi intelektualnya, keterampilan dan kemandirian serta membuat anak tersebut menghadapi masalah didalam lingkungan sosialnya.

Menurut Hakim (2002 : 6) rasa percaya diri ini tidak muncul begitu saja kepada seseorang, melainkan ada proses tertentu dalam diri seseorang sehingga bisa tercipta dan tumbuh rasa percaya diri. Secara garis besar disebutkan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut : a) terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan, b) pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, c) kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri, dan d) pengalaman dalam menjalani aspek kehidupan.

Pendapat tersebut menyatakan bahwa terdapat proses di dalam membangun rasa percaya diri, yaitu diawali dengan terbentuknya kepribadian yang sesuai dengan proses perkembangan, pemahaman seseorang tentang kelebihan dirinya, berfikir positif tentang kelemahan yang ia miliki, serta pengalaman dalam menjalani aspek kehidupannya. Melalui ke empat proses tersebut maka dapat tumbuh rasa percaya diri pada seorang individu.

Menurut Maslow (Iswidharmanjaya, 2013 : 21) orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan

ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah tidak akan merasa yakin terhadap kemampuan dirinya dan tidak akan sanggup mengembangkan kemampuannya, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu merasa pesimis yang berarti mudah putus asa dalam menghadapi suatu masalah, merasa ragu-ragu, takut, bimbang serta sulit untuk menerima dirinya sendiri bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain.

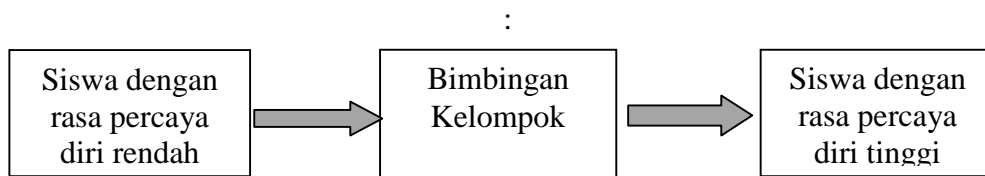
Mengingat betapa pentingnya rasa percaya diri yang harus dimiliki siswa maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri. Upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri dilakukan melalui bimbingan kelompok. Menurut Winkel (1991 : 451) proses kelompok, yaitu interaksi dan komunikasi yang dimanfaatkan dalam bimbingan kelompok dapat menunjang perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama kelompok guna mencapai tujuan yang ditetapkan.

Pendapat tersebut menyatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk berkomunikasi dan berinteraksi antar anggota kelompok sehingga secara tidak langsung siswa dibantu untuk mendengarkan, berbicara menanggapi dan saling menghargai antara yang satu dengan yang lainnya. Keadaan yang demikian jika dapat dilakukan maka akan membantu siswa untuk melatih dirinya serta mengembangkan diri dalam memahami

dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sehingga rasa percaya diri siswa dapat meningkat.

Pemberian pendekatan layanan bimbingan kelompok juga dipilih dengan alasan melihat siswa tersebut memasuki tahap remaja. Dimana pada usia tersebut siswa cenderung memiliki kebutuhan yang kuat untuk bergaul dengan kelompok/teman sebaya. Pernyataan tersebut diperkuat dengan teori menurut Santrock (2007 : 56) bahwa dimasa remaja, relasi dengan kawan sebaya memiliki proporsi yang lebih besar dari kehidupan individu. Selama satu minggu, remaja kecil laki-laki dan perempuan meluangkan waktunya dua kali lebih banyak untuk berkumpul bersama kawan-kawan sebaya dibandingkan bersama orang tuanya.

Berdasarkan uraian diatas kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut



Gambar 1.1. Paradigma Penelitian

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006 : 71). Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : “Penggunaan Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”.

Ho : “Penggunaan Layanan bimbingan kelompok tidak dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017” maka peneliti menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan percaya diri dan bimbingan kelompok.

A. Percaya Diri

1. Percaya Diri Dalam Bidang Bimbingan Pribadi

Kegiatan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup empat bidang, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan karir. Penelitian ini membahas kepercayaan diri siswa yang mencakup pada layanan bimbingan dan konseling pada bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk menemukan dan mengembangkan diri pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Rahman (2003 : 39) menjelaskan materi pokok bimbingan pribadi antara lain:

- a. Pemantapan sikap dan kepribadian yang agamis melalui peningkatan kualitas iman dan taqwa.
- b. Pemahaman tentang kemampuan dan potensi diri serta pengembangannya secara optimal.
- c. Pemahaman tentang bakat dan minat yang dimiliki serta penyalurannya.
- d. Pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki serta cara mengembangkannya.
- e. Pemahaman tentang kelemahan dan kekurangannya serta cara mengatasinya.
- f. Kemampuan mengambil keputusan serta mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil.
- g. Perencanaan dan pelaksanaan hidup sehat, kreatif dan produktif.

Jadi, materi pokok dalam bimbingan pribadi diatas adalah materi yang harus dicapai dalam rangka memahami kelebihan diri serta cara mengembangkannya dan memahami kelemahan juga kekurangannya serta cara mengatasi hal tersebut. Kemampuan siswa untuk dapat memahami seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Siswa yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis. Kepercayaan dalam

diri siswa sangat dibutuhkan agar siswa mampu mengarahkan diri ke arah positif serta menjadi siswa yang kreatif dan produktif.

2. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu modal utama seorang individu untuk dapat mencapai tujuan. Siswa di sekolah dapat mengembangkan potensi yang dimiliki apabila mengetahui kelebihan yang ada pada dirinya sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai dan dengan hasil yang optimal.

Menurut Hakim (2002 : 6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Seseorang yang percaya diri bukan berarti seseorang itu dapat melakukan segala sesuatunya seorang diri. Sebenarnya rasa percaya diri yang tinggi untuk menuju kepada beberapa aspek yang positif dari kehidupan orang itu sendiri. Karena ia merasa memiliki potensi kelebihan diri yaitu mampu dan percaya bahwa ia bisa dan mampu melakukan sesuatu serta didukung oleh pengalaman potensi, prestasi, dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Menurut Maslow (Iswidharmanjaya, 2013 : 21) percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri/eksplorasi segala kemampuan dalam diri.

Percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu sikap positif dan suatu keyakinan yang ada pada diri seorang individu yang mendorong individu tersebut untuk dapat melakukan sesuatu dan ia merasa memiliki suatu potensi serta keyakinan bahwa bisa walaupun mungkin menurut orang lain tidak bisa. Seorang siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi memiliki dampak positif seperti dapat menunjang prestasi di sekolah, dapat dengan mudah bersosialisasi dengan teman, guru, dan lingkungan sekitarnya karena ia tidak merasa malu dan takut, memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap kemampuan yang ia miliki. Mengingat perkembangan rasa percaya diri merupakan masalah yang kompleks karena berkaitan dengan kehidupan masa lalu siswa maka peneliti mengajak untuk memahami masalah gejala tidak percaya diri dalam belajar yang dialami oleh siswa pada masa remaja.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa adanya rasa percaya diri yang dilaksanakan dalam setiap kegiatan siswa, kegiatan

tersebut akan berjalan dengan lancar serta tercapai suatu kesuksesan yang akhirnya tercapailah apa yang dicita-citakan.

3. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

Fatimah (2006 : 149) mengemukakan tentang beberapa ciri atau karakteristik siswa yang mempunyai rasa percaya diri sebagai berikut:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri tentu memiliki ciri-ciri yang dapat diamati didalam kelas. Seperti mempunyai kemampuan yang baik, tenang, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Hakim (2002 : 5) menjelaskan ciri-ciri siswa yang memiliki rasa percaya diri:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian dan keterampilan.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi dan bersikap positif.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.

Adapun karakteristik siswa yang kurang percaya diri menurut Fatimah (2006 : 150) di antaranya adalah:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.

- c. Sulit menerima realita diri (terkebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g. Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.

Sama halnya dengan pemahaman terhadap rasa percaya diri, siswa pun dapat dengan mudah memahami adanya rasa tidak percaya diri seseorang. Hakim (2002 : 8) menjelaskan jika diadakan pengamatan terhadap siswa yang memiliki gejala tidak percaya diri maka akan terungkaplah ciri-ciri yang tampak sebagai berikut:

- a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan.
- b. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi fisik, mental, sosial atau ekonomi.
- c. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam situasi.
- d. Gugup dan terkadang bicara gagap.

- e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.
- f. Memiliki perkembangan yang kurang baik dari masa kecil.
- g. Kurang memiliki kelebihan dalam bidang tertentu.
- h. Sering menyendiri dari kelompok.
- i. Mudah putus asa.
- j. Cenderung bergantung pada orang lain.
- k. Pernah mengalami trauma dan sering bereaksi negatif.

Beberapa penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara karakteristik siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri. Perbedaan tersebut sangat nampak terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa didalam kelas maupun dilingkungan sekolah. Siswa yang memiliki rasa percaya diri tentunya mempunyai kemampuan yang baik, tenang, dan kreatif dan siswa yang kurang percaya diri cenderung mudah putus asa, cemas, dan sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam situasi tertentu.

4. Perkembangan Rasa Percaya Diri Pada Remaja

Gejala rasa tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Menurut (Hakim, 2002 : 12-22) bahwa kelemahan-kelemahan pribadi memiliki aspek yang sangat luas dan berkaitan dengan kehidupan didalam keluarga sejak masa kecil. Rasa tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Berikut ini berbagai

kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, yaitu :

1. Cacat atau kelainan fisik

Seorang individu yang mengalami kelainan fisik tertentu dengan sendirinya amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Cacat atau kelainan yang diderita sejak kecil kadang-kadang diperberat oleh adanya ejekan dari orang lain atau teman-teman sekelasnya sehingga pembentukan rasa percaya diri individu tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor ini.

2. Buruk rupa

Wajah yang kurang rupawan juga merupakan salah satu kendala untuk bisa mempunyai rasa percaya diri yang kuat.

3. Ekonomi lemah

Gejala tidak percaya diri ini biasanya dialami oleh seseorang yang berasal dari keluarga ekonomi lemah, tetapi karena kepentingan tertentu harus berada di lingkungan yang sama dengan orang dari kalangan ekonomi menengah ke atas. Rasa tidak percaya diri di dalam lingkungan ini biasanya menyangkut pergaulan. Seseorang bisa mengalami rasa kurang percaya diri dan bertanya apakah dirinya bisa diterima di dalam pergaulan dengan kelompok yang biasanya cenderung bersikap eksklusif.

4. Sering gagal

Kegagalan yang terlalu sering dialami di dalam bidang apapun, seperti dalam ujian, bidang olahraga biasanya akan menimbulkan kecemasan pada seseorang ketika mencoba untuk memperoleh sukses di bidang yang

sama. Kecemasan tersebut akan menimbulkan rasa tidak percaya diri dalam bentuk keraguan apakah ia masih mempunyai harapan untuk mengatasi kegagalan.

5. Kurang cerdas

Kecerdasan seseorang akan tampak setiap kali menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia berada, terutama pada saat ia mengadakan interaksi sosial dengan orang lain melalui komunikasi lisan. Kecerdasan dan wawasan, serta kemampuan berbahasa yang kurang akan menyulitkan seseorang untuk bisa berkomunikasi dengan baik dengan sekelompok orang lain yang lebih intelek. Kesulitan tersebut bisa juga menjadi salah satu sumber yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri untuk bergabung di dalam satu kelompok tertentu.

6. Tidak siap menghadapi situasi tertentu

Rasa tidak percaya diri yang muncul karena seseorang tidak siap menghadapi suatu situasi merupakan gejala yang sering terjadi dan normal. Dalam arti semua orang bisa mengalaminya. Krisis percaya diri akan menjadi lebih parah jika ia belum mempunyai pengalaman untuk tampil di depan orang banyak.

7. Sulit menyesuaikan diri

Kesulitan di dalam menyesuaikan diri dengan orang lain bisa menimbulkan rasa tidak percaya diri. Seseorang bisa diliputi keraguan apakah orang di sekitarnya bisa menerimanya atau tidak.

8. Mudah cemas dan penakut

Mudah cemas dan penakut, terutama yang tertanam sejak masa kecil, merupakan bibit tidak percaya diri yang sangat parah. Penyebab utama masalah ini adalah pola pendidikan keluarga di masa kecil yang terlalu keras atau sebaliknya terlalu melindungi (*over protection*), atau sering ditakuti oleh orang di sekitarnya.

9. Mudah gugup

Kegugupan biasanya meningkat dalam kegiatan-kegiatan tertentu yang dihadiri oleh orang banyak. Terutama jika ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi rasa gugup dalam dirinya. Dengan sendirinya, rasa percaya dirinya akan mengalami gangguan.

10. Bicara gagap

Ketidakmampuan untuk bisa berbicara dengan lancar dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk bisa berkomunikasi dengan orang lain. Ia bisa merasa malu ketika kegagapannya menjadi perhatian orang lain. Akibatnya, timbullah rasa malu atau rendah diri yang bisa menambah rasa tidak percaya diri.

11. Pendidikan keluarga kurang baik

Pendidikan keluarga merupakan pendidikan yang pertama dan utama di dalam membentuk perkembangan pribadi setiap orang. Baik-buruknya kepribadian seseorang sebagian besar ditentukan oleh pendidikan di dalam keluarga sejak saat dia kecil.

12. Sering menghindar (*avoidance personality*)

Krisis percaya diri boleh dikatakan merupakan gejala umum dalam arti semua orang pernah mengalaminya ketika dihadapkan pada situasi tertentu. Misalnya, di sekolah, guru memerintahkan murid tampil di depan kelas untuk mengerjakan soal, menyanyi, membaca puisi atau hal lainnya.

13. Mudah menyerah

Sikap mudah menyerah akan menyuburkan perasaan takut gagal sebelum memulai suatu usaha untuk mencapai suatu tujuan. Banyaknya orang yang terlalu mudah menyerah di dalam menghadapi berbagai masalah di dalam kehidupannya. Mereka tidak sadar bahwa terlalu mudah menyerah akan semakin memperkuat rasa tidak percaya diri yang sudah ada.

5. Cara Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, siswa harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Hakim (2002 : 137) menjelaskan ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri di sekolah:

a. Memupuk keberanian untuk bertanya

Guru perlu memberikan suatu pengertian dan keyakinan kepada siswa bahwa salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan rasa percaya adalah dengan selalu mencoba memberanikan diri untuk bertanya.

b. Peran guru yang aktif bertanya kepada siswa

Salah satu jalan yang cukup efektif untuk membangun rasa percaya diri siswa adalah dengan melalui guru yang aktif mengajukan pertanyaan secara lisan kepada siswa.

c. Melatih berdiskusi dan berdebat

Pelajaran sekolah yang diterapkan dengan metode diskusi dan perdebatan merupakan satu cara yang sangat efektif untuk membangun rasa percaya diri siswa. Jika situasi dan kondisi ini sering diciptakan maka siswa akan bisa membangun rasa percaya diri dalam tempo relatif lebih cepat.

d. Mengerjakan soal di depan kelas

Setiap kali siswa mengerjakan soal di depan kelas, mereka harus memberanikan diri untuk tampil di depan orang dalam jumlah cukup besar. Di samping itu, mereka juga akan merasa tertantang untuk bisa mengerjakan soal dengan benar.

e. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar

Setiap siswa yang mau melibatkan dirinya di dalam suatu persaingan yang sehat dan mau memenangkan persaingan secara sehat pula, haruslah berusaha keras untuk membangkitkan keberanian, semangat juang, dan rasa percaya diri yang maksimal.

f. Aktif dalam kegiatan olahraga

Jelaslah bahwa kegiatan olahraga bisa dijadikan salah satu cara untuk membangkitkan rasa percaya diri yang kuat. Lebih dari itu, pertandingan olahraga bisa mengembangkan aspek-aspek kepribadian

yang tidak kalah pentingnya dengan rasa percaya diri, yaitu kejujuran, sportivitas, berjiwa besar untuk menerima kekalahan, atau sikap rendah hati ketika menjadi juara.

g. Belajar berpidato

Ketika berpidato di depan banyak orang, mau tidak mau ia harus membuat persiapan yang matang. Selain persiapan dari segi materi dan penampilan fisik, ia juga harus mempersiapkan diri secara mental, seperti mempersiapkan keberanian, semangat, dan kemauan yang keras untuk bisa menetralisasi ketegangan, dan yang terpenting rasa percaya diri.

h. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

Siswa yang memilih bidang keterampilan yang sesuai dengan bakat dan minatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler, rasa percaya diri bisa diperoleh melalui pergaulan atau sosialisasi yang lebih luas dan memperoleh kesempatan untuk berprestasi di bidang lain.

i. Penerapan disiplin yang konsisten

Di dalam proses penerapan disiplin yang konsisten di sekolahnya, siswa mendapat pembinaan mental dan fisik yang bermanfaat untuk menghadapi kehidupan di masa kini dan yang akan datang. Salah satu dari manfaat tersebut adalah meningkatnya rasa percaya diri.

j. Memperluas pergaulan yang sehat

Jika siswa memperluas pergaulannya berarti siswa telah menambah jumlah orang yang menjadi temannya dengan berbagai macam watak.

Hal itu berarti pula siswa telah memperluas lingkungan pergaulannya dengan berbagai macam pola interaksi sosialnya.

Masih ada beberapa cara lain yang lebih efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Melakukan beberapa hal seperti yang disarankan di atas, akan terbebas dari krisis kepercayaan diri. Namun demikian, satu hal perlu diingat baik-baik adalah jangan mengalami *over confidence* atau rasa percaya diri yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa rasa percaya diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang mungkin datang dari orangtua dan masyarakat (sosial), hingga tanpa sadar melandasi motivasi siswa untuk “harus” mendapat nilai yang bagus. Selain itu, persepsi yang keliru pun dapat menimbulkan asumsi yang keliru tentang diri sendiri hingga rasa percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal ini pun bisa didapat dari lingkungan tempat individu di besarkan, dari teman-teman (*peer group*) atau dari dirinya sendiri.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu-individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok

ditujukan untuk membantu menyelesaikan masalah pada siswa dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa (Romlah, 2006 :3).

Berdasarkan pendapat diatas bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah pada siswa dan dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa. Adanya dinamika didalam kelompok peserta kelompok diharapkan bisa aktif dan berpartisipasi dengan baik didalam kelompok, sehingga potensi yang ada dalam diri individu tersebut benar-benar dapat tergali dan berkembang dengan baik.

Menurut Prayitno (2004 : 309) bimbingan kelompok di sekolah merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok, serta kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok juga diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Maksud pernyataan diatas adalah bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan dalam suasana kelompok dimana didalamnya terdapat suatu interaksi antar anggota kelompok. Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat informasi yang dibutuhkan oleh peserta kelompok untuk membantu mereka menyusun rencana dan memberikan suatu keputusan terhadap suatu kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan terhadap individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok terdapat interaksi antar anggota kelompok seperti mengeluarkan pendapat, memberikan kritikan dan saran, dimana pemimpin kelompok menyiapkan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, mencegah timbulnya suatu masalah, mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk mengembangkan pemahaman terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan sekitar sehingga terbentuknya perilaku yang efektif serta baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam masyarakat.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh tercapainya suatu tujuan didalam bimbingan kelompok tersebut, Menurut (Prayitno, 1995 :178-179) adapun tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

1. Mampu berbicara di muka 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 dalam 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

Pendapat diatas mengatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki tujuan sebagai media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, mampu

mengeluarkan pendapat belajar menghargai orang lain, bertanggung jawab, mampu mengendalikan emosi, memiliki tenggang rasa, menjalin hubungan yang baik satu sama lainnya, serta mampu menerima dan menghargai pendapat orang lain. Suatu proses bimbingan kelompok yang berjalan dengan baik serta dapat mencapai tujuan-tujuan seperti yang disebutkan diatas maka diharapkan setiap individu mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya untuk menjadi individu yang lebih percaya diri.

3. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki asas-asas guna untuk memperlancar pelaksanaan bimbingan kelompok. Menurut(Prayitno, 1995: 179) Asas-asas tersebut sebagai berikut :

- a. Asas kerahasiaan, yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
- b. Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya. Tidak merasa takut, malu, atau ragu-ragu dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga, dan sebagainya.
- c. Asas kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa di suruh-suruh, malu-malu, atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku. Semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hokum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

Asas-asas didalam bimbingan kelompok berbeda dengan asas-asas yang terdapat pada bimbingan konseling individu, dimana asas-asas ini bertujuan untuk tercapainya tujuan-tujuan yang didalam kelompok bukan tercapainya tujuan dari individu itu sendiri. Didalam bimbingan kelompok terdapat dinamika dan asas-asas kelompok yang diharapkan dapat diikuti oleh peserta bimbingan kelompok dengan baik, sehingga dapat menciptakan suasana yang hidup dan baik. Semua peserta kelompok maupun pemimpin kelompok diharapkan mampu menjaga semua yang dibicarakan dalam kelompok dan tidak akan membicarakannya di luar kelompok tersebut (asas kerahasiaan), semua anggota kelompok dapat mengeluarkan ide, pikiran, dan perasaannya didalam proses bimbingan kelompok tanpa adanya rasa takut atau malu (asas keterbukaan), semua anggota kelompok dalam proses bimbingan kelompok diharapkan dapat menampilkan dirinya secara spontan, tanpa di suruh-suruh atau dipaksa oleh siapapun (asas kesukarelaan), serta didalam bimbingan kelompok semua anggota kelompok mengikuti peraturan dan norma-norma yang berlaku (asas kenormatifan).

4. Komponen Bimbingan Kelompok

Menurut Wingkel (2004: 71), Bimbingan adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, selanjutnya dinyatakan bahwa kelompok berarti kumpulan dua orang atau lebih.

a. Peran Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan pengatur lalu lintas, agar dalam bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pemimpin

kelompok harus mampu membaca suasana dalam kelompoknya, mampu mengarahkan pembicaraan dan mampu memberikan tanggapan kepada kelompoknya dan mampu menciptakan suasana yang saling terbuka dalam kelompok tersebut.

b. Peran Anggota Kelompok

Suatu bimbingan kelompok tentunya harus ada kesukarelaan para anggotanya dalam mengikuti bimbingan tersebut, terjalinnya rasa saling melengkapi dan rasa kebersamaan dapat membantu dalam mengatasi masalah anggota lainnya. Rasa saling menghargai harus terus dijaga dalam kelompok dan mampu bersikap terbuka dan mampu menjalankan asas-asas bimbingan kelompok tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan didalam bimbingan kelompok peran pemimpin dan anggota kelompok sangatlah penting. Pemimpin kelompok harus mampu membaca suasana dalam kelompoknya kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan, serta anggota kelompok membantu dalam mengatasi masalah anggota lainnya.

5. Dinamika Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi

pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan yang interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang berarti dan bermakna didalam kelompok.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.
(Prayitno, 1995:23)

Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok yang unik hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Bimbingan kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok setiap anggota kelompok mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah berkembangnya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu yang berkepribadian baik. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat, merupakan

arah pengembang pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Penelitian ini menggunakan dinamika kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa sebagai anggota kelompok. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan memberikan manfaat bagi setiap anggota kelompok, hal ini juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok, masing-masing setiap anggota kelompok akan memberikan sumbangsinya baik secara langsung maupun tidak langsung dalam percaya diri dalam belajar siswa.

6. Teknik-teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang terarah, dimana selain terdapat tahapan-tahapan, di dalamnya juga terdapat teknik-teknik yang dapat dilakukan agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lebih baik. Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok memiliki banyak fungsi, selain dapat lebih menfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan kelompok yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang lebih bisa membuat anggota kelompok tidak mudah jenuh, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2006:86) menjelaskan bahwa “teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan”.

Beberapa teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Romlah (2006:87-125) antara lain: teknik pemberian informasi (*ekspositori techniques*), diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah (*problem-solving techniques*), dan teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*).

a. Teknik Pemberian Informasi (*Expository Techniques*)

Teknik Pemberian Informasi adalah pemberian penjelasan oleh seorang pembicara dalam hal ini konselor atau pemimpin kelompok kepada sekelompok pendengar anggota kelompok. Namun tidak menutup kemungkinan anggota kelompok bisa saling member informasi satu sama lain dengan optimalnya dinamika kelompok.

Teknik pemberian informasi mempunyai keuntungan-keuntungan dan kelemahan-kelemahan tertentu. Menurut Romlah (2006:87) keuntungan dan kelemahan teknik Pemberian Informasi antara lain :

Keuntungan teknik pemberian informasi adalah :

- a) Dapat melayani banyak orang,
- b) tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien,
- c) tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas untuk melaksanakannya,
- d) mudah dilaksanakan bila dibandingkan dengan teknik yang lain misalnya diskusi, permainan peranan,
- e) apabila pembicara pandai menggunakan “gambar” dengan kata-kata bahannya akan menjadi menarik.

Kelemahan teknik pemberian informasi adalah :

- a) Sering dilaksanakan secara monolog, sehingga membosankan,
- b) individu yang mendengarkan kurang aktif,
- c) memerlukan keterampilan berbicara, supaya penjelasan menjadi menarik.

Berbagai kelemahan dalam teknik pemberian informasi tersebut hendaknya dapat diatasi oleh konselor. Hal ini tentunya berguna untuk optimalisasi layanan bimbingan kelompok yang akan dilakukan dan agar dapat tercapainya tujuan dari bimbingan kelompok yang akan dilakukan. Menurut Romlah (2006 : 87) untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dalam teknik pemberian informasi, pada waktu memberikan informasi pemberi informasi perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a) Sebelum memilih teknik pemberian informasi, perlu dipertimbangkan apakah cara tersebut merupakan cara yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan individu-individu yang dibimbing.
- b) Perlu menyiapkan bahan informasi sebaik-baiknya.
- c) Usahakan untuk menyediakan bahan yang dapat dipelajari sendiri oleh pendengar atau siswa
- d) Usahakan berbagai variasi penyampaian supaya pendengar menjadi lebih aktif, misalnya dengan pertanyaan-pertanyaan yang dapat memancing saling tukar-menukar pendapat,

- e) Gunakan alat bantu yang dapat memperjelas pengertian pendengar terhadap bahan yang disampaikan, misalnya dengan memberikan ilustrasi dengan gambar, bagan, menggunakan OHP, atau membawa alat peraga.

b. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, di bawah pimpinan seorang pemimpin. Diskusi kelompok dapat dikatakan sebagai jantungnya bimbingan kelompok. Hampir semua teknik bimbingan kelompok menggunakan diskusi sebagai cara kerjanya.

Dinkmeyer dan Muno (Romlah, 2006:88) menyatakan tiga macam tujuan diskusi kelompok, yaitu “untuk mengembangkan diri sendiri, mengembangkan kesadaran tentang diri, dan mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia”. Menurut Romlah (2006:88) penggunaan diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok memiliki berbagai kelebihan, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Membuat anggota kelompok lebih aktif karena setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara,
- b) anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, pikiran, perasaan, dan nilai-nilai yang akan membuat persoalan yang dibicarakan menjadi jelas,

- c) memberi kesempatan para anggota untuk belajar menjadi pemimpin, baik sebagai pemimpin kelompok maupun mengamati perilaku pemimpin kelompok.

c. Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*Homeroom*)

Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*Homeroom*) adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa diluar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan dipimpin oleh guru atau konselor. Hal yang ditekankan dalam pertemuan *homeroom* adalah terciptanya suasana yang penuh kekeluargaan seperti suasana rumah yang menyenangkan. Dengan suasana yang menyenangkan dan akrab, siswa merasa aman dan diharapkan dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tidak dapat dibicarakan dalam kelas.

d. Permainan Simulasi

Permainan simulasi menurut Adam (Romlah, 2006: 17) adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan simulasi dibuat untuk tujuan-tujuan tertentu, misalnya membantu siswa untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan aturan-aturan sosial.

Peneliti tidak akan menggunakan semua teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Peneliti disini akan berusaha menggunakan tiga teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu teknik pemberian informasi (*expository techniques*), diskusi, dan penciptaan suasana

kekeluargaan (*homeroom*). Alasan peneliti menggunakan ketiga teknik tersebut karena dirasa sesuai dan mampu mencapai tujuan penelitian, selain itu ketiga teknik tersebut dirasa lebih memiliki efektifitas dan efisiensi pemberian layanan. Untuk mencapai dinamika kelompok yang baik atau konstruktif tentunya dibutuhkan teknik penciptaan suasana kekeluargaan yang menyenangkan dan akrab, sehingga anggota kelompok merasa aman dan diharapkan dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapinya, sehingga tujuan dari layanan bimbingan kelompok dapat dirasakan keberhasilannya oleh seluruh anggota kelompok.

7. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap perkembangan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok sangat penting. Terdapat empat tahap perkembangan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap tersebut merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok.

Tahap-tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Tahap I : Pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan para (calon) anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan, meliputi :

a. Pengenalan dan pengungkapan tujuan

Menurut Hartinah (2009 : 132) tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan merupakan tahap pengenalan dan tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok.

Pada tahap ini, pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai, baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Dalam tahap pembentukan tersebut, peranan pemimpin kelompok adalah memunculkan dirinya sehingga ditangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan mereka. Pada tahap ini, pemimpin kelompok perlu :

- 1) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok tersebut dan menjelaskan cara-cara yang hendaknya dilalui dalam mencapai tujuan tersebut.
- 2) Mengemukakan tentang diri sendiri yang kemungkinan perlu untuk terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik (antara lain memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok).
- 3) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (anggota kelompok), kehalusan hati, kehangatan, dan empati.

b. Terbangunnya kebersamaan

Hasil tahap awal suatu kelompok (menjelang dimasukinya tahap pembentukan) adalah suatu keadaan dimana para anggota kelompok belum merasa adanya keterikatan kelompok. Kelompok yang terbentuk sesudah tahap awal yang sedang mengalami tahap pembentukan tersebut

baru menjadi suatu kumpulan orang-orang yang saling belum mengenal. Keadaan seperti itu peranan utama pemimpin kelompok adalah merangsang dan menetapkan keterlibatan orang-orang baru dalam suasana kelompok yang diinginkan. Selain itu, pemimpin kelompok juga perlu membangkitkan minat-minat dan kebutuhannya serta rasa sedang mulai digerakkan tersebut. Pemimpin kelompok harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok.

c. Keaktifan pemimpin kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan hendaknya benar-benar aktif. Hal tersebut tidak berarti bahwa pemimpin kelompok berceramah atau mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok memusatkan usahanya pada :

1. Penjelasan tentang tujuan kegiatan
2. Penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota
3. Penumbuhan sikap saling mempercayai dan menerima
4. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok

Pada tahap ini digambarkan adanya rangsangan dari anggota agar mereka dapat mengenali diri dan perasaannya yang mungkin akan menjadi pokok bahasan selanjutnya. Tahap pertama tersebut dapat disimpulkan ke dalam Bagan 1 yaitu:

Bagan 1

TAHAP 1 PEMBENTUKAN

Tema : - Pengenalan - Pelibatan diri - Pemasukan diri

Tujuan :	Kegiatan :
<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling 2. Tumbuhnya minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok 3. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu di antara para anggota 4. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka 5. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling 2. Menjelaskan : <ol style="list-style-type: none"> a. Cara-cara pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok b. Asas-asas kegiatan kelompok 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4. Permainan penghangatan atau pengakraban
PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menampilkan diri secara utuh dan terbuka 2. Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh 	

Gambar 2.1 Tahap Pembentukan Bimbingan Kelompok

2) Tahap II : Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis, kelompok sudah mulai tumbuh dan kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan.

a. Suasana Kegiatan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok bebas (jika kelompok tersebut memang kelompok bebas) atau kelompok tugas (jika kelompok tersebut memang kelompok tugas). Kemudian, pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan tersebut.

b. Suasana Ketidakimbangan

Suasana ketidakimbangan dapat mewarnai tahap peralihan tersebut. Seringkali terjadi konflik atau bahkan konfrontasi antara anggota kelompok dan pemimpin ketidaksesuaian yang banyak terjadi dalam keadaan banyak anggota yang merasa tertekan ataupun menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak seperti biasanya. Keengganan atau bahkan penolakan dapat berkembang menjadi bentuk-bentuk penyerangan (dengan kata-kata) terhadap anggota lain atau kelompok secara keseluruhan atau bahkan kepada pemimpin kelompok. Bentuk-bentuk lain dari keengganan tersebut dapat berupa salah paham terhadap tujuan tentang cara-cara kerja yang dikehendaki, menolak untuk melakukan sesuatu, dan menginginkan pengarahan yang lebih banyak dari pemimpin. Dalam hal ini, tugas pemimpin kelompok adalah

membantu para anggota untuk menghadapi halangan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan ketidaksabaran yang timbul. Apabila memang terjadi, unsur-unsur ketidak serasian tersebut dikaji, dikenali, dan dihadapi oleh seluruh anggota kelompok. Pemimpin membantu usaha tersebut sehingga diperoleh suasana kebersamaan dan semangat bagi dicapainya tujuan kelompok. Suasana keterbukaan yang bebas dan mengijinkan dikemukakannya apa saja yang dirasakan oleh para anggota kelompok perlu terus dipertahankan dan dikembangkan.

c. Jembatan antara Tahap I dan Tahap III

Tahap kedua menetapkan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Apabila para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok membawa para anggota melewati jembatan tersebut.

d. Pola Keseluruhan

Tahap kedua tersebut dapat digambarkan dalam gambar berikut :

Bagan 2

TAHAP II PERALIHAN

Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap kedua ketiga

Tujuan :	Kegiatan :
<ol style="list-style-type: none"> 1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, atau malu/saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya 2. Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan 3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga) 3. Membahas suasana yang terjadi 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota Jika perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka 2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya 3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan 4. Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati 	

Gambar 2.2 Tahap Peralihan Bimbingan Kelompok

3) Tahap III : Kegiatan

Tahap ketiga merupakan isi dari kegiatan kelompok. Pada tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Demikian pula saling tanggap dan tukar pendapat berjalan dengan lancar. Para anggota bersikap saling membantu, menerima, menguatkan, dan saling berusaha memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana seperti ini, kelompok membahas hal-hal yang bersifat sekarang atau kekinian dan disini.

Pada tahap ketiga, kegiatan kelompok kelompok tugas ditampilkan secara nyata. Pemimpin kelompok telah menjelaskan pada awal tahap kedua (tahap peralihan) tentang jenis kegiatan kelompok apa yang akan dijalani kelompok pada tahap ketiga.

Contoh kelompok tugas sebagai berikut :

1. Mengemukakan permasalahan

Berbeda dari kegiatan dalam kelompok bebas, mengemukakan permasalahan dalam kelompok tugas dilakukan oleh pemimpin kelompok (sebagai pemberian tugas) kepada para anggota kelompoknya. Permasalahan yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok dapat menyangkut berbagai bidang.

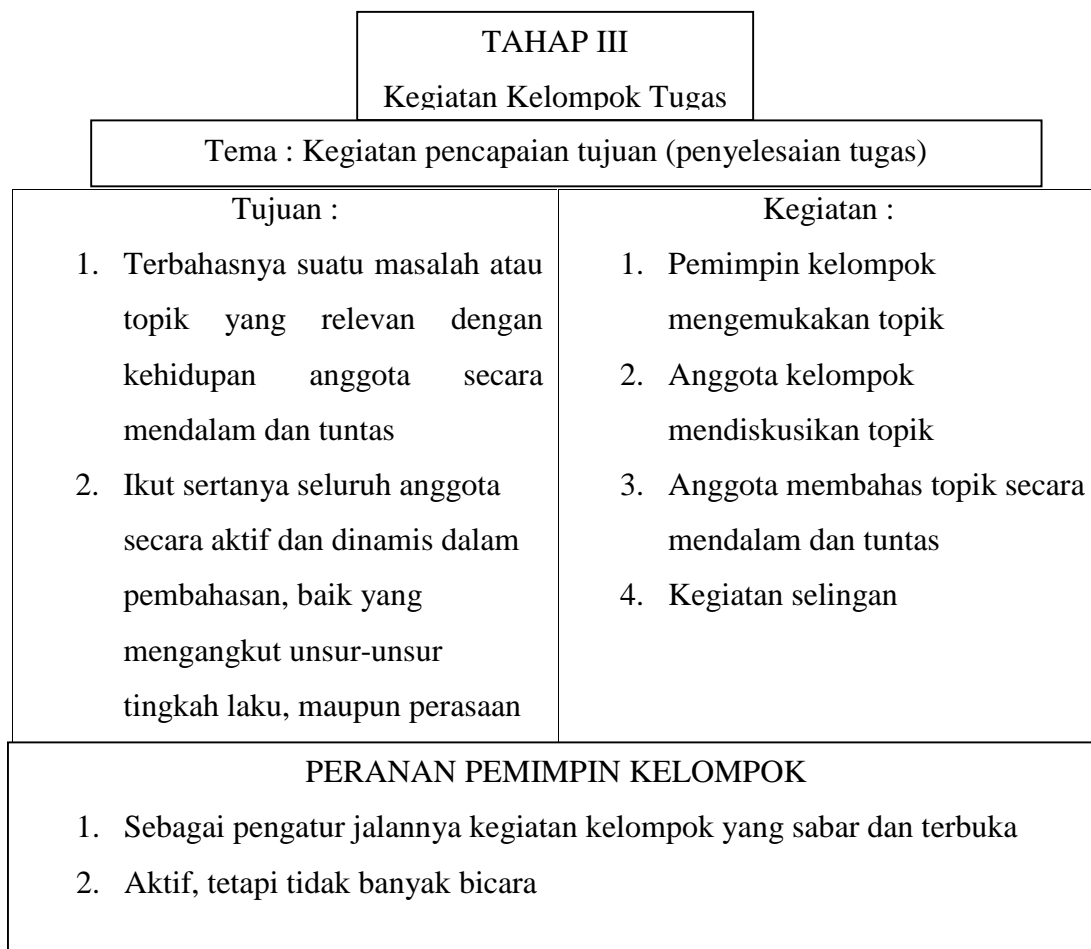
2. Pembahasan

Setelah segala sesuatu yang menyangkut permasalahan yang ditugaskan tersebut jelas bagi seluruh anggota kelompok, dimulailah pembahasan

permasalahan tersebut. Suasana yang dinamis perlu dikembangkan seluas-luasnya. Anggota kelompok perlu didorong dan dirangsang untuk ikut serta dalam pembahasan secara penuh. Kegiatan pembahasan diakhiri dengan peninjauan atas hasil pembahasan. Anggota kelompok yang cenderung memborong pembicaraan, pemimpin kelompok bertindak sedemikian rupa sehingga anggota tersebut tidak menjadi merasa dihalangi atau dibatasi hak-haknya yang menyebabkan anggota tersebut menarik diri, putus asa, dan sebagainya. Sebaliknya, anggota yang kurang atau tidak berbicara sama sekali, perlu dirangsang oleh pemimpin kelompok untuk memberanikan dirinya. Anggota-anggota yang kurang berani berbicara inilah yang justru memerlukan bantuan kelompok sebagai media tempat mereka melatih dalam berkomunikasi dengan orang lain secara terbuka. Pemimpin kelompok perlu memberikan kesempatan dan membina suasana yang mengizinkan secara luas sehingga mereka mulai membuka diri, melatih diri menerjuni komunikasi yang aktif dan dinamis.

Pola keseluruhan tahap ketiga, untuk kegiatan “kelompok tugas”, dapat dilihat pada bagan dibawah ini :

Bagan 3



Gambar 2.3 Tahap Kegiatan Dalam Bimbingan Kelompok

4) Tahap IV : Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok sampai pada tahap ke tiga yaitu pembahasan, kegiatan kelompok kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat.

a. Frekuensi Pertemuan

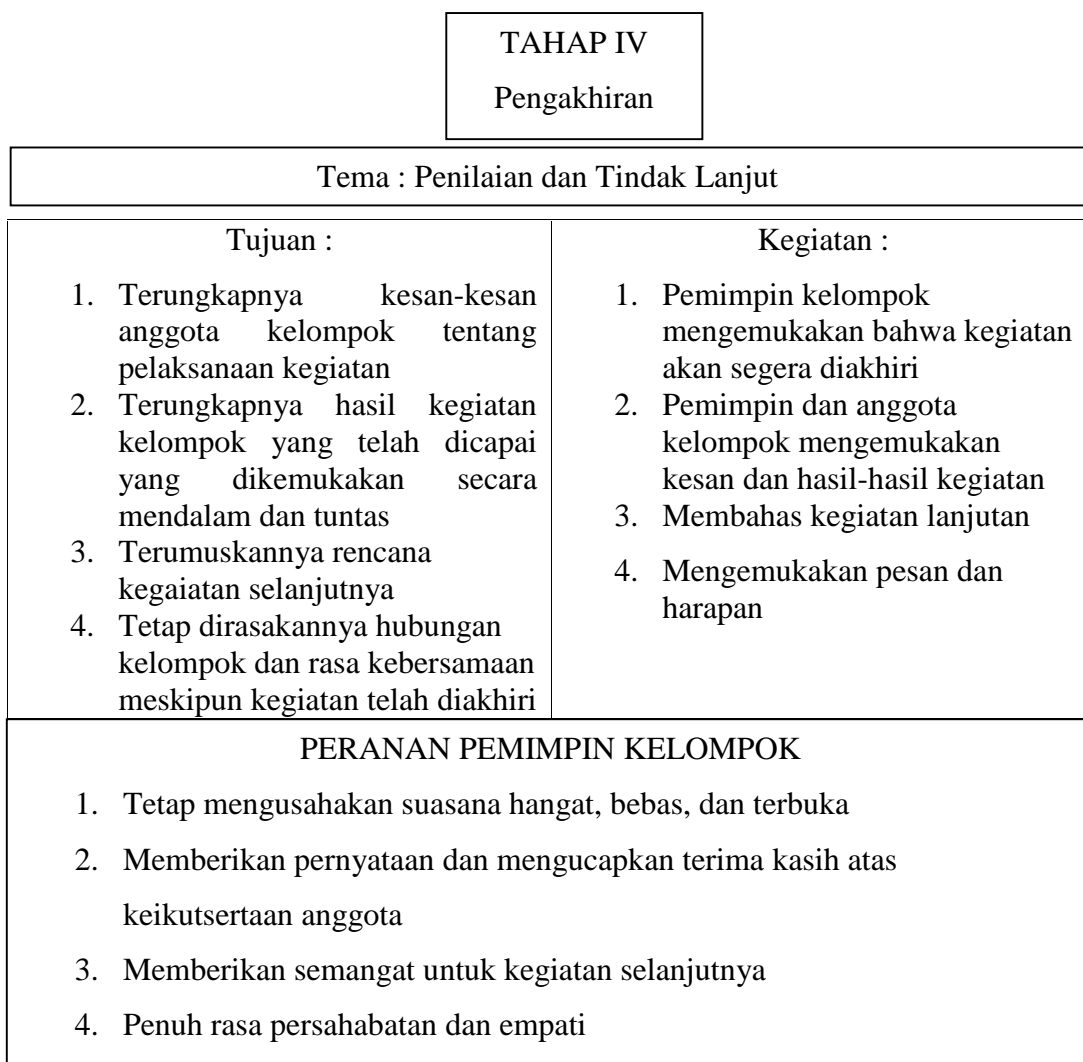
Keberhasilan suatu kelompok tidak diukur dari banyaknya kelompok tersebut bertemu. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai kelompok ketika

menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok tersebut untuk melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Pada hal ini, terdapat kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok tersebut akan berhenti melakukan kegiatan dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

b. Pembahasan Keberhasilan Kelompok

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok adalah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

Pola keseluruhan tahap ke empat dapat dilihat pada bagan dibawah ini :

Bagan 4

Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran Dalam Bimbingan Kelompok

C. Keterkaitan Penggunaan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa di Sekolah

Percaya diri adalah suatu sikap positif dan suatu keyakinan yang ada pada diri seorang individu yang mendorong individu tersebut untuk dapat melakukan sesuatu dan ia merasa memiliki suatu potensi serta keyakinan bahwa bisa walaupun mungkin menurut orang lain tidak bisa. Seorang siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi memiliki dampak positif

seperti dapat menunjang prestasi di sekolah, dapat dengan mudah bersosialisasi dengan teman, guru, dan lingkungan sekitarnya karena ia tidak merasa malu, takut, serta memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap kemampuan yang ia miliki. Percaya diri dikembangkan melalui pemikiran yang positif, pengalaman, belajar serta memiliki keyakinan yang tinggi terhadap apapun yang akan dilakukan. Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan. Percaya diri menyatakan seseorang bertanggung jawab atas perbuatannya. Orang yang percaya diri biasanya mudah bergaul dengan orang lain. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu, dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dan aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Karena dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami sendiri (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004 :13).

Berdasarkan pendapat di atas dikatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan dan keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Orang yang percaya diri biasanya lebih mudah beradaptasi dilingkungannya yang baru. Orang yang percaya diri cenderung mampu mengembangkan motivasi, sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya serta ia akan bertindak mengambil kesempatan yang dihadapinya. Lain halnya dengan orang yang kurang percaya diri akan bersikap malu-malu, canggung, tidak berani mengungkapkan ide yang dimiliki, serta melihat dan menunggu kesempatan yang dihadapinya. Setiap orang pasti pernah dihingapi rasa kurang percaya diri. Alhasil, orang tersebut tidak dapat mencapai hasil sebagaimana yang diharapkannya.

Kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004:13).

Pendapat diatas menjelaskan bahwa orang yang kurang percaya diri sering mengalami kesulitan mengembangkan kemampuannya untuk dapat berbuat sesuatu, seperti berprestasi disekolah, merasa takut, ragu dan bahkan bimbang dalam menghadapi sesuatu serta merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari teman-temannya. Tentunya hal ini akan menghambat prestasi intelektual, keterampilan, kemandirian, serta komunikasi yang kurang baik terhadap orang lain.

Rasa percaya diri yang rendah sering kali terjadi pada siswa di sekolah. Mengingat siswa Sekolah Menengah Pertama yang merupakan subjek

penelitian ini memasuki masa remaja awal yang masih sangat rentan mengikuti kebiasaan dan perilaku teman-temannya, serta siswa-siswa tersebut mulai mencari jati diri masing-masing maka sangat dibutuhkan sikap percaya diri yang tinggi. Biasanya siswa di sekolah apabila memiliki percaya diri yang rendah maka akan menarik diri dari lingkungan atau kelompoknya. Apabila sikap tersebut terus berada pada diri siswa di sekolah maka akan menghambat perkembangannya. Siswa sebagai remaja awal cenderung lebih senang bergaul dengan kelompoknya, dalam satu kelompok siswa akan lebih cepat untuk mempengaruhi satu sama lain serta akan lebih mudah untuk berinteraksi dan menunjukkan kemampuan yang ia miliki. Sehingga cara yang tepat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi rasa percaya diri rendah dalam belajar pada siswa di sekolah yaitu melalui bimbingan kelompok.

Kegiatan dalam bimbingan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang di dalamnya terdapat komunikasi dan interaksi. Anggota kelompok dilatih untuk mengemukakan pendapat, memberikan ide atau saran, menanggapi dan menciptakan dinamika kelompok dengan memanfaatkan proses kelompok untuk mengembangkan diri. Jika kondisi ini sering diciptakan maka siswa dapat berlatih untuk meningkatkan rasa percaya diri.

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 (Winkel 1991:451).

Adanya interaksi dan komunikasi dalam bimbingan kelompok, memberikan stimulus dan dukungan kepada anggota kelompok untuk bisa mewujudkan kemampuannya dalam hubungan dengan orang lain. Anggota melatih diri untuk berbicara di depan teman-temannya dan membina hubungan di dalam kelompok. Bimbingan kelompok dapat melatih siswa untuk berani mengungkapkan pendapat dan perasaannya, melatih untuk tampil di depan orang banyak, melatih untuk menanggapi pendapat orang lain, melatih berinteraksi dengan penuh percaya diri. Suasana dalam bimbingan kelompok lama-kelamaan akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku siswa. Semakin kuat hubungan yang diciptakan dalam kelompok maka semakin besar pula pengaruh kelompok terhadap diri siswa. Pengaruh itu seperti kecenderungan cara berbicara, cara bersikap dan bertingkah laku.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok memungkinkan kepada individu untuk bisa melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya sehingga percaya diri siswa dalam belajar di sekolah meningkat.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian dan Desain Penelitian

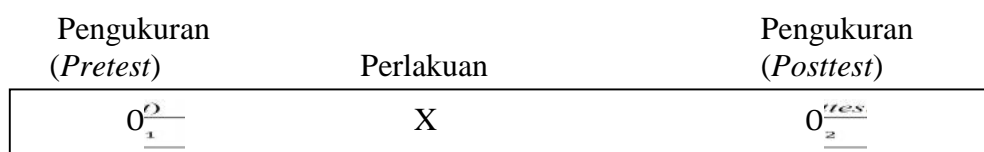
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2015:6). Terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis adalah salah satu kegiatan ilmiah sebagai penentu kearah pemecahan masalah, ketepatan memilih metode yang merupakan persyaratan utama agar dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak

menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Seniati, 2005:37) yang menyatakan bahwa eksperimen semu berbeda dengan penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol, dan randomisasi. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian *layanan bimbingan kelompok* pada siswa yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar yang rendah pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Sugiyono, 2014 : 2). Dalam desain ini subjek akan dilakukan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dan setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Pada desain ini, adanya *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2015)

Keterangan :

- O_1 : pengukuran awal rasa percaya diri siswa kelas VIII di SMP N 11 Bandar Lampung sebelum mendapat perlakuan (layanan bimbingan kelompok).
- X : pemberian perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 yang memiliki rasa percaya diri yang rendah
- O_2 : pengukuran rasa percaya diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung setelah pemberian perlakuan (layanan bimbingan kelompok)

Pada penelitian ini menggunakan tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan percaya diri dalam belajar siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Beberapa hal yang dilakukan dalam pelaksanaan eksperimen ini adalah sebagai berikut.

a) Memberikan *Pre test* (O_1)

Pre-test ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat percaya diri dalam belajar siswa dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *post- test*.

b) Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan selama 4 kali pertemuan dengan durasi selama 55 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (*laissez*) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi layanan bimbingan kelompok yang diberikan.

c) Memberikan *Post-test* (O₂)

Post-test adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui adanya peningkatan percaya diri dalam belajar siswa. *Pos-test* ini tidak diberikan pada setiap akhir pertemuan tetapi setelah 4 kali pertemuan.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah. Karena, untuk mengetahui percaya diri dalam belajar yang rendah atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala percaya diri di sekolah kepada seluruh siswa kelas VIII SMP N 11 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari skala percaya diri, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan guru kelas yang mengasuh kelas VIII agar dapat mengetahui lebih dalam tentang subjek

yang telah didapat dari hasil skala. Setelah skala dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti. Siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah.

C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013 : 61) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Pada penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu:

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini yaitu layanan bimbingan kelompok. *Treatment* layanan bimbingan kelompok disini diharapkan dapat menjadi sebab perubahan percaya diri (variabel terikat), perubahan yang dimaksud adalah peningkatan percaya diri yang dimiliki subjek penelitian.
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri dalam belajar.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran terhadap variabel-variabel penelitian. Selain itu definisi operasional berisi pengertian variable yang akan dikembangkan. Definisi operasional variabel juga merupakan uraian yang berisikan sejumlah indicator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel yang digunakan.

a. Percaya Diri Dalam Belajar

Percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, meskipun tujuannya tidak tercapai, dia akan berusaha menggapai hal tersebut kembali tanpa putus asa hal ini ditunjukkan dengan penerimaan akan dirinya, sikap tenang, tidak bergantung pada orang lain, tidak mudah menyerah dan selalu berfikir positif.

Berdasarkan definisi tersebut maka dapat diuraikan indikator dari variabel ini, yaitu:

1. Bersikap tenang
2. Keberanian dalam bertindak
3. Keyakinan akan kemampuan diri
4. Mempunyai cara pandang yang positif
5. Mempunyai cara pandang yang realistik

b. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok dengan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, dan juga membantu siswa untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik yang digunakan adalah teknik pemberian informasi (*ekspositori techniques*), diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah (*problem-solving techniques*), dan teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*) yang berguna untuk melihat peningkatan percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan layanan tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015:193) metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam mengumpulkan data.

1. Skala Percaya Diri

Skala pada penelitian ini menggunakan skala percaya diri dengan model Likert. Peneliti menggunakan skala dengan 4 pilihan jawaban untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Skala ini diberikan kepada siswa SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Menurut (Azwar 2010:3), skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Skala psikologi memiliki karakteristik antara lain: stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item, maka skala psikologi selalu berisi banyak item, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan aspek psikologi mengenai percaya diri.

Melalui skala likert, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Instrumen penelitian menggunakan skala model *likert*. Karena dalam skala *likert*, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Siswa mengisi dengan memberikan tanda (*check list*) sesuai kondisi yang dialami siswa terhadap pernyataan.

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Psikologi

Pernyataan	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	4
Sesuai (S)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	1

(Sugiyono, 2015:136)

Perhitungan skor pada skala percaya diri dilakukan dengan menghitung skor total yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang dialami siswa. Kriteria skala percaya diri dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan:

- i* : Interval
 NT : Nilai tertinggi
 NR : Nilai terendah
 K : Jumlah kategori

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang

diinginkan. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*).

Menurut Sukardi (2003 : 127) validitas isi atau sering disebut validitas wajah (*face validity*) adalah dimana tes mengukur tentang suatu kondisi yang ingin diukur. Untuk menguji validitas isi setelah instrumen disesuaikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*). Pada penelitian ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung.

Para ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Yohana Oktariana, Redi Eka Andriyanto, Citra Abriani Maharani. Hasil uji menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada beberapa item skala. Penelitian ini menguji validitas butir item skala menggunakan rumus Aiken's V.

Menurut Aiken (dalam Azwar, 2012 : 134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak 3 orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Bila l_0 = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini 1)

c = angka pilihan validitas yang tertinggi (dalam hal ini 4)

r = angka yang di berikan oleh seorang penilai

$s = r - l_0$

maka :

$$V = S / [n(c-1)]$$

Keterangan : S = jumlah total

n = jumlah ahli

c = angka penilaian validitas yang tertinggi

Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V diperoleh hasil yang valid dari setiap pernyataan dengan rentang nilai 0,66-0,77. (Lampiran 04 halaman 141)

2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Azwar (2010: 4) reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama.

Suatu instrumen dikatakan reliabel atau tidak, jika telah dihitung koefisien reliabilitasnya. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti instrumen semakin reliabilitas. Koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum S_i^2$: Jumlah varian butir
 S_t^2 : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014:184) sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Hasil reliabilitas instrumen dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* dengan melibatkan 32 responden dari luar subjek penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung

diperoleh hasil sebesar 0,987, dapat dikatakan skala percaya diri memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. (Lampiran 06 halaman 147)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Melalui teknik analisis data maka dapat membuktikan hipotesis. Sugiyono (2015 : 335) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Alasan peneliti menggunakan uji *wilcoxon* karena salah satu data yang diuji berdistribusi tidak normal. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon*. Pelaksanaan dalam uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*)¹³.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut :

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Menurut Sugiyono (2010: 241) pengambilan keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_a diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $Z_{\text{output}} = -2,371$ dan $Z_{\text{tabel}} = 1,645$ dengan taraf signifikansi $p = 0,018$. Maka dari itu hasil pengambilan keputusan diatas apabila $Z_{\text{output}} < Z_{\text{tabel}}$, maka H_0 dan H_a diterima. Artinya, penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh harga $z_{hitung} = -2,371$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,371 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan taraf signifikansi $p = 0,018$.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan percaya diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil *pretest* yang sebelum diberikan perlakuan memiliki percaya diri yang rendah, dan setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok percaya diri dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* siswa. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa.

B. Saran

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

1. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa yang rendah khususnya pada proses belajar siswa di sekolah dan melaksanakan kegiatan pendukung lain seperti konseling kelompok.
2. Kepada siswa agar lebih dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian hendaknya dapat menggunakan teknik dalam bimbingan kelompok yang berbeda seperti teknik tugas, diskusi kelompok, *role playing* sesuai dengan tipe-tipe kepribadian yang di alami subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Celeban timur : Pustaka Pelajar
- Dewi, A.P. & Andrianto, S. 2007. *Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. Online Skripsi. (<http://psychology.uui.ac.id/images/stories/.../naskah-publikasi-02320206.pdf>, diakses pada 10 Oktober 2016).
- Hapsari, D.A. 2010. *Pengaruh Tari Kontemporer Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja*. Online (eprints.undip.ac.id/24795/1/jurnal_skripsi.pdf, diakses pada 10 Oktober 2016).
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hurlock, B.E. 1999. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT.Rafika Aditama
- Iswidharmanjaya, D. 2013. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputido
- Kamli, E. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok.*: Ghalia Indonesia

- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D. K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Warsiyanti, S. 2013. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 2 Andong Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2012/2013*. Salatiga: Jurnal BK UKSW. (Diakses pada tanggal 5 Juni 2017)
- Winkel, W. S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo