

PKM: BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Marhani¹
Nur Saqinah Galugu²
Husnani Aliah³
Ivory Dian Bara⁴
Dewi Sartika^{5*}

^{1,2,3,4,5*}Universitas Muhammadiyah Palopo, Kota Palopo, Indonesia

marhani88@umpalopo.ac.id¹⁾
nursaqinah@umpalopo.ac.id²⁾
husnani@umpalopo.ac.id³⁾
ivorydb23@gmail.com⁴⁾
dewisarthika1@gmail.com^{5*)}

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, Siswa*

Abstrak: Fokus penelitian ini adalah kondisi kepercayaan diri siswa serta pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan metode curah pendapat atau brainstorming. subjek penelitian ini adalah 4 orang siswa SMAN 2 Palopo. Tempat pelaksanaan kegiatan berada di ruang BK SMAN 2 Palopo. Layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan 4 tahap: Pembentukan, Peralihan, Kegiatan dan Pengakhiran. Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah diadakannya kegiatan layanan bimbingan kelompok, dimana terjadi perubahan yang signifikan pada diri siswa yang pada awalnya malu-malu menjadi lebih berani dalam berpendapat serta berbicara didepan umum. Para siswa juga mulai mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri mereka. Hasil tersebut menunjukkan bimbingan kelompok dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa SMAN 2 Palopo.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Keberhasilan pendidikan salah satunya ditentukan oleh tingkat kepercayaan diri peserta didik (Tanjung & Amelia, 2017). Artinya, seorang siswa yang duduk dibangku sekolah akan lebih berprestasi apabila memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, baik berprestasi dalam bidang akademik maupun ekstrakurikuler. Dalam hal pendidikan formal di sekolah, belajar mengajar merupakan kegiatan utama dan upaya terpenting untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Permasalahan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar antara lain: siswa dan guru. Namun pada kenyataannya, untuk mencapai tujuan proses belajar mengajar yang baik diperlukan upaya mengatasi tantangan atau hambatan. Salah satu kendala yang muncul dalam proses belajar mengajar di kelas adalah permasalahan sosial. Masalah ini muncul karena siswa kurang percaya diri. Kepercayaan diri adalah kunci motivasi diri. Individu tidak dapat hidup dengan baik jika kurang percaya diri. Setiap orang membutuhkan rasa percaya diri dalam berbagai hal, termasuk siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Tingkat kepercayaan diri yang baik membantu mengambil keputusan dan mempermudah perjalanan dalam mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu orang sukses. Orang yang percaya diri merasa positif terhadap dirinya sendiri, memiliki kepercayaan diri yang kuat, dan memiliki pengetahuan yang baik tentang kemampuannya. Orang yang percaya diri bukan sekedar orang yang berpikir bisa tapi tidak bisa, melainkan orang yang tahu dirinya bisa berdasarkan pengalaman dan perhitungannya (Sriyono, 2017).

Selain itu, rasa percaya diri dapat menjadi motivator yang mendorong seseorang untuk bertindak tanpa ragu. Pengaruh rasa percaya diri terhadap kehidupan seseorang sangatlah penting. Tanpa rasa percaya diri yang dipendam dalam diri seseorang, maka akan menyebabkan ia kehilangan harapan dan menjadi lemah dan mudah dikendalikan (Sarwan, 2018). Meyakini diri merupakan modal yang dimiliki seseorang untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Seseorang yang percaya diri akan menganggap dirinya berharga. Alfred Adler mendukung gagasan ini (dalam Peter Lauster, 2005: 14) yang menegaskan bahwa rasa percaya diri itu penting yang terpenting dalam diri seseorang bukanlah rasa superioritas (Tanjung & Amelia, 2017).

Mastuti (2008) mengatakan bahwa "kepercayaan diri adalah suatu kualitas orang baik membiarkan dirinya mengembangkan keputusannya sendiri bersikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan/situasi di mana anda siap menghadapinya. Wiranegara (2010) mengatakan bahwa rasa percaya diri yang sejati adalah kualitas seseorang yang mempunyai keyakinan yang baik terhadap dirinya, sehingga dia bisa mengendalikan hidup dan rencananya. Orang yang berani adalah yang mengetahui haknya dan menggunakan haknya untuk melakukan sesuatu. Orang yang berani akan mendapatkan segala manfaat dan peluang dihadapannya.

Percaya diri yang tinggi akan memudahkan siswa beradaptasi terhadap keadaan apapun sehingga menjadi pribadi sukses dan mandiri. Akan tetapi setiap siswa memiliki

sikap percaya diri yang berbeda-beda, ada yang sikap percaya dirinya tinggi dan ada pula yang cenderung kurang percaya diri (Tambusai, 2021).

Di dalam suatu proses belajar di kelas, sering kali kita melihat ketika seorang guru memberi kesempatan kepada para siswa untuk bertanya, sebagian besar dari mereka tidak berani bertanya sekalipun mereka sudah mengerti pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Demikian pula ketika mereka diberi kesempatan untuk menyatakan pendapat, sebagian besar tidak berani melakukannya. Selain itu, ketika guru memerintahkan peserta didik satu per satu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, seperti mengerjakan soal, bernyanyi, atau berpidato, biasanya akan tampak jelas perbedaan antara siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siswa tidak percaya diri. Pada saat seorang peserta didik yang tidak percaya diri tampil di depan kelas biasanya akan terlihat tanda-tandanya, antara lain bicara tergagap-gagap, muka agak pucat, tubuhnya dipenuhi dengan keringat, tidak berani menatap teman-teman yang dihadapinya dan gemetaran. Kemudian peserta didik akan takut menghadapi ulangan, ini bisa dilihat pada saat guru memberikan informasi tentang jadwal tes atau ulangan yang akan dilakukan dalam waktu dekat. Siswa yang tidak percaya diri akan meminta kepada guru tersebut untuk mengundur waktu ulangan. Karena mereka tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam menjawab soal yang akan diberikan.

Ciri-ciri rendahnya percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya
- b. Seringkali tampak murung dan depresi.
- c. Punya masalah dalam kebiasaan makan misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya.
- d. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
- e. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
- f. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
- g. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
- h. Hidup dalam keadaan pesimis.

Dari ciri-ciri yang telah diuraikan di atas, jelas bahwa individu yang memiliki rendahnya percaya diri memiliki citra diri negatif dan konsep diri yang buruk. Hal tersebut akan menjadi penghalang kemampuan seseorang dalam membentuk satu hubungan antar individu agar nyaman dan baik untuk dirinya.

Agar siswa dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya yang kemudian mampu mengarahkannya menjadi individu yang berkembang secara optimal maka dibutuhkan suatu bantuan seperti diadakannya bimbingan kelompok di sekolah. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan pemenuhan kebutuhan siswa.

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan di sekolah yang merupakan bagian dari pola 17 plus bimbingan

konseling yang berupa teknik-teknik yang bertujuan untuk membantu siswa yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling / konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Bimbingan kelompok merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling/ konselor kepada sejumlah siswa melalui kegiatan kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat dalam menunjang kehidupan, baik secara individu maupun sebagai makhluk sosial (*zoon politicon*).

Bimbingan kelompok merupakan suatu metode pemberian dukungan dan bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok perlu mengaktifkan aktivitas dan dinamika kelompok untuk mendiskusikan berbagai hal yang membantu mengembangkan atau menyelesaikan permasalahan individu yang berpartisipasi dalam layanan (Lianasari et al., 2018). Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta layanan, khususnya keterampilan komunikasi, serta menumbuhkan perkembangan nilai, pemikiran, persepsi, wawasan dan pengetahuan, serta sikap sehingga menghasilkan perilaku yang lebih efektif (Audia et al., 2018).

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan kelompok yang diselenggarakan. Menurut Prayitno (2004: 108), tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok secara umum yaitu bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana kelompok yang berkembang dapat merupakan tempat bagi siswa untuk memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah.

Guru BK bertanggungjawab untuk membimbing siswa sehingga dapat memiliki kepribadian yang matang dan mengenal potensi dirinya secara menyeluruh. Dengan demikian siswa diharapkan mampu membuat keputusan yang terbaik untuk dirinya, baik dalam memecahkan masalah mereka sendiri maupun dalam membentuk karakter diri dimasa yang akan datang ketika individu tersebut terjun dimasyarakat (Pratikasari, 2018).

Setelah memiliki kemauan untuk membangun percaya diri, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri yang diungkapkan oleh Lina (2010) diuraikan sebagai berikut:

- a. Mengenal diri sendiri
- b. Mengekspresikan diri
- c. Memberi energi yang positif kepada diri sendiri
- d. Berani mengambil resiko
- e. Selalu meyakinkan diri

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah curah pendapat atau *brainstorming*. Bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* merupakan suatu proses bantuan layanan yang diberikan kepada siswa, agar siswa dapat mengenal pada dirinya, memahami dirinya, berani mengungkapkan perasaan pikiran dan pendapat tanpa adanya tekanan dari orang lain. Adapun subjek dalam kegiatan ini adalah 4 orang siswa SMAN 2 Palopo. Kegiatan ini berlangsung di ruangan BK SMAN 2 Palopo pada pukul 10:00 – pukul 10:45 WITA tanggal 10 Oktober 2023.

Langkah-langkah pelaksanaan Bimbingan kelompok :

- a. Tahap pembentukan: pada tahap ini kegiatan dibuka dengan salam, berdoa, kemudian menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan tata cara pelaksanaan dari bimbingan kelompok kemudian dilanjutkan dengan pengenalan.
- b. Tahap peralihan: pada tahap ini peneliti akan menjelaskan bagaimana kegiatan yang akan dijalani, menanyakan kesiapan siswa serta mengenali suasana yang terjadi dalam kelompok
- c. Tahap kegiatan: pada tahap ini peneliti mengangkat sebuah topik yang kemudian akan ditanggapi oleh para siswa, dimana para siswa akan memberikan masing-masing pendapatnya terkait topik yang diangkat. Kemudian peneliti meminta para siswa untuk curah pendapat tentang fenomena yang pernah dialami atau disaksikan terkait topik yang diangkat.
- d. Tahap pengakhiran: pada tahap ini peneliti meminta siswa untuk memberikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan diakhiri dengan ucapan salam dan terima kasih.

Hasil dan Pembahasan

Melalui layanan bimbingan kelompok ini kepercayaan diri siswa ditingkatkan. Selain itu kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat di mana siswa dapat saling menghargai dan menghormati pendapat, kreativitas dalam mengemukakan ide atau pendapat, memperluas wawasan, memberikan pelajaran mengenai pengembangan diri, kesadaran diri serta pandangan baru dalam hubungan dengan lingkungan, dan terbentuk dinamika kelompok bagi para anggota kelompok. Kecenderungan kepercayaan diri yang berbeda-beda antara anggota kelompok sehingga harapannya dapat terjadi transfer informasi diantara anggota kelompok.



Berdasarkan hasil kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan peneliti dengan melalui 4 tahap: pembentukan, peralihan, kegiatan dan kesimpulan/pengakhiran. Dalam kegiatan ini peneliti berperan sebagai pemimpin kelompok yang mengarahkan semua anggota kelompok untuk berani memberikan pertanyaan serta menyampaikan pendapat terkait dengan materi yang dibahas. Selama peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik percaya diri para siswa cukup antusias mengikuti kegiatan tersebut. Diawal kegiatan semua siswa masih malu-malu untuk berpendapat dan menanggapi topik yang dibahas. Setelah didorong oleh peneliti siswa sudah mulai menampakkan keberaniannya dalam memberikan pertanyaan dan menyampaikan pendapat di dalam kelompok. Ini dilihat dari siswa atau anggota kelompok yang sudah mulai aktif dalam kegiatan. Adapun progres/perubahan yang terjadi dan dampak yang dirasakan oleh para siswa setelah melakukan bimbingan kelompok adalah:

- a. Siswa 1: merasa senang terkait dilaksanakannya layanan bimbingan dan kelompok, kemudian dia merasakan adanya perubahan pada dirinya dari yang awalnya pemalu menjadi lebih berani untuk berbicara dan tampil didepan umum.
- b. Siswa 2: dia lebih berani berpendapat di depan orang banyak serta mengetahui dan memahami dampak dari sifat pemalu yang berlebihan yang dapat merugikan diri sendiri
- c. Siswa 3: dia sudah mengetahui apa yang harus dilakukan terkait permasalahan insecure (kurang percaya diri) yang dialaminya
- d. Siswa 4: dia sudah mulai berani berpendapat didalam kelompok.



Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah diadakannya kegiatan layanan bimbingan kelompok, dimana peneliti memberikan materi-materi yang berkenaan dengan Percaya diri (Confidence) dan menghilangkan sifat pemalu dan membuat anggota kelompok (siswa) lebih akrab satu sama lain. Berdasarkan pernyataan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan guru pembimbing untuk menumbuhkan rasa

percaya diri siswa cukup bagus, hal ini terlihat adanya perubahan yang terlihat dari anggota kelompok.

Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling sangat perlu diadakan kepada siswa terutama layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa agar memiliki kepercayaan diri serta memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapatnya di depan orang lain. Hal ini juga berkaitan dengan tujuan layanan bimbingan kelompok. Disinilah guru BK yang paling berperan aktif walaupun hanya berperan sebagai pemimpin kelompok namun guru BK harus memperhatikan jalannya kegiatan bimbingan kelompok tersebut dan melihat perubahan yang terjadi terhadap anggota kelompok.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri pada 4 orang siswa yang mengikuti bimbingan kelompok masih tergolong rendah. Namun, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terjadi perubahan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan kondisi siswa yang awalnya pemalu yang kemudian mulai berani untuk berbicara dan berpendapat bahkan sudah mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara berkala agar kepercayaan diri siswa bisa bertambah menjadi lebih baik lagi.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Palopo. Terima kasih juga untuk mitra kepada SMAN 2 Palopo atas kesediaannya bekerja sama dengan kami.

Referensi

- Audia, O., Asrori, M., & Lestari, S. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(8), 1–10.
- Lianasari, D., Japar, M., & Purwati, P. (2018). Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26737/jbki.v3i1.509>
- Pratikasari, M. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Melalui Penerapan Teknik Brainstorming dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 8 Kota Jambi. *Repository Universitas Jambi*, 19.
- Sarwan, A. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 5 Takengon Aceh Tengah. *Jurnal Diversita*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1603>

- Sriyono, H. (2017). Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 4(1), 23–43. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>
- Tambusai, K. (2021). Bimbingan Kelompok Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Al-Irsyad*, 11(1), 117. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9500>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>