

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS X****Nunur Yuliana Dewi** ✉ **Supriyo, Sinta Saraswati**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2012
Disetujui November 2012
Dipublikasikan Desember 2012

Keywords:
confidence;
group guidance

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X1 di SMA Negeri 1 Sumber Rembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Sampel penelitian menggunakan purposive sampling yaitu 10 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, sedang dan tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji wilcoxon diperoleh $T_{hitung} = 55 > T_{tabel} = 8$. Hasil penelitian diperoleh, sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi 81%, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang 64%, sedang anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah 53%. Setelah mendapat layanan bimbingan kelompok kepercayaan diri siswa meningkat, anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi bertambah 83% masuk dalam kategori prosentase tinggi, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang bertambah 74% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi, dan anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah bertambah 69% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi. Disimpulkan bahwa kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Abstract

This study aims to determine the efforts and success in increasing self-confidence through group guidance services to students class X1 in SMA 1 state Sumber Rembang. This type of research is action research. The research sample using purposive sampling are 10 students who have self-confidence low, medium and high. Data collection methods used were psychological scales and observation. The data analysis technique used is obtained using the Wilcoxon test $t_{count} = 55 > t_{table} = 8$. The results obtained, before getting group guidance services whose members have high self-confidence 81%, members who have medium self-confidence was 64%, while members who have low self-confidence 53%. After receiving group guidance services self-confidence increased student, members of which have a high self-confidence increased 83% in the category of a high percentage, members who have medium self-confidence increased 74% in the category of a high percentage of self-confidence, and members who have low self-confidence increases 69% in the category of percentage of high self-confidence. It was concluded that self-confidence in learning Indonesian can be improved through group guidance services.

Pendahuluan

Menurut Luxori "Rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri" (Luxori, 2004: 103). Sedangkan menurut Hakim "Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya" (Hakim, 2005: 6). Surya menyatakan "Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar" (Surya, 2007: 2). Surya berpendapat "Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi" (Surya, 2007: 56).

Pentingnya memiliki Kepercayaan Diri dalam pembelajaran Bahasa Indonesia adalah siswa dapat mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Dengan kepercayaan diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu pembelajaran Bahasa Indonesia dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri/ tidak percaya diri saat pembelajaran Bahasa Indonesia biasanya kurang dapat berbicara atau menyampaikan pesan kepada orang lain. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa

saat proses belajar mengajar.

Pada kenyataan di lapangan, kondisi kepercayaan diri siswa berbeda-beda, sementara disisi lain siswa butuh komunikasi secara verbal. Menurut guru mata pelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber ada 6 siswa yang memiliki Kepercayaan diri rendah dalam pembelajaran mata pelajaran Bahasa Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk guru mata pelajaran Bahasa Indonesia untuk maju di depan kelas, Contohnya: Pidato, membaca puisi dan menceritakan pengalaman pribadi. Adapun gejala yang lain seperti takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi kelompok. Pada diskusi kelompok inilah mereka cenderung diam dan pasif. Selain itu, mereka tergolong anak yang prestasinya kurang dari 65% dari nilai KKM 65.00. Kemudian guru bahasa indonesia memberitahukan hal ini kepada guru BK sekolah. Guru BK sekolah juga melihat adanya gejala-gejala yang dilaporkan oleh guru mata pelajaran Bahasa Indonesia tersebut saat ujian tengah semester 1. Ke- 6 anak tersebut saat ujian tengah semester 1 cenderung bertanya kepada teman yang ada disamping kanan, kiri, depan dan belakang dari tempat ke- 6 anak tersebut duduk. Setelah saya mendapat informasi seperti itu saya melihat aktivitas siswa dari jendela kelas selain itu saya juga duduk di bangku paling belakang saat siswa melakukan proses kegiatan belajar Bahasa Indonesia gejala-gejala yang tampak dari ke- 6 siswa tersebut yang di ungkapkan guru mata pelajaran bahasa indonesia dan guru BK dapat saya lihat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok.

"Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok". Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno, 1995: 178).

Permasalahan dalam penelitian ini secara umum yaitu "apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMA Negeri 1 sumber Rembang?" Secara khusus permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) bagaimana gambaran kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas

X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok? (2) bagaimana gambaran kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok? (3) apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang?

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Mengetahui kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. (2) Mengetahui kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. (3) Mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rembang.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Hidayat dan Aip mengemukakan bahwa "Penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah" (Hi-

dayat dan Aip, 2012: 12). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

Sampel penelitian menggunakan purposive sampling yaitu 10 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, sedang dan tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologi dan observasi. Sebelum digunakan untuk pengambilan data, skala terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui apakah instrumen tersebut valid, layak digunakan dan reliabel atau tidak. Sedangkan alat pengumpul data berupa observasi sebelum digunakan untuk pengambilan data, observasi terlebih dahulu divalidasi dengan menggunakan professional judgement untuk mengetahui valid dan sudah layak digunakan atau belum.

Sedang untuk mengetahui ada perbedaan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok peneliti menggunakan tehnik analisis uji wilcoxon.

Hasil Dan Pembahasan

Setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1 diperoleh peningkatan kepercayaan diri dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dari kondisi awal. Diperoleh 3 siswa dengan kepercayaan diri tinggi bertambah 83%, 3 siswa dengan kepercayaan diri sedang bertambah 72% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi, dan sedang 4 siswa dengan kepercayaan diri rendah bertambah 62% masuk dalam kategori sedang.

Tabel 1. Hasil kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2

No	Nama	Kondisi awal			Siklus1			Siklus2		
		Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria
1	AR	153	81%	Tinggi	156	83%	Tinggi	156	83%	Tinggi
2	MM	152	81%	Tinggi	155	82%	Tinggi	155	82%	Tinggi
3	YS	155	82%	Tinggi	157	84%	Tinggi	157	84%	Tinggi
4	DW	121	64%	Sedang	135	72%	Tinggi	141	75%	Tinggi
5	EA	122	65%	Sedang	133	71%	Tinggi	140	74%	Tinggi
6	Y	121	64%	Sedang	137	73%	Tinggi	141	75%	Tinggi
7	JA	99	53%	Rendah	113	60%	Sedang	130	69%	Tinggi
8	MH	101	54%	Rendah	118	63%	Sedang	131	70%	Tinggi
9	P	98	52%	Rendah	120	64%	Sedang	131	70%	Tinggi
10	S	98	52%	Rendah	121	64%	Sedang	130	69%	Tinggi

Tabel 2. Hasil Analisis Observasi

No	Nama	Kondisi awal			Siklus1			Siklus2		
		Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria
1	AR	31	78%	Tinggi	33	83%	Tinggi	33	83%	Tinggi
2	MM	31	78%	Tinggi	33	83%	Tinggi	33	83%	Tinggi
3	YS	31	78%	Tinggi	33	83%	Tinggi	33	83%	Tinggi
4	DW	26	63%	Sedang	29	73%	Tinggi	30	75%	Tinggi
5	EA	26	63%	Sedang	29	73%	Tinggi	30	75%	Tinggi
6	Y	26	63%	Sedang	29	73%	Tinggi	30	75%	Tinggi
7	JA	17	43%	Rendah	26	65%	Tinggi	29	73%	Tinggi
8	MH	17	43%	Rendah	26	65%	Tinggi	29	73%	Tinggi
9	P	17	43%	Rendah	26	65%	Tinggi	29	73%	Tinggi
10	S	17	43%	Rendah	26	65%	Tinggi	29	73%	Tinggi

Pada siklus 2 peneliti melakukan bimbingan kelompok sebanyak dua kali pertemuan. Diperoleh peningkatan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia. Diperoleh 3 siswa dengan kepercayaan diri tinggi prosentase kepercayaan diri bertambah 83% masuk dalam kategori tinggi, 3 siswa dengan kepercayaan diri sedang prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 74% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi, dan 4 siswa dengan kepercayaan diri rendah prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 69% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Hasil kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 skala kepercayaan diri secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1.

Sedang hasil analisis observasi pada siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan dari kondisi awal. Diperoleh 3 siswa dengan kepercayaan diri tinggi bertambah 83% masuk dalam kategori tinggi, 3 siswa dengan kepercayaan diri sedang bertambah 73% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi, dan sedang 4 siswa dengan kepercayaan diri rendah bertambah 65% masuk dalam kategori tinggi. Pada pertemuan pertama siklus 1 dalam kegiatan bimbingan kelompok, peneliti mengajak anggota untuk mendiskusikan topik komunikasi yang efektif. Kemudian pemimpin kelompok mencoba menerapkan Bahasa Indonesia dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan menceritakan pengalamannya sehubungan dengan komunikasi. Anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang dan tinggi cenderung santai, terbuka, aktif dan sukarela dalam menyampaikan pendapat. Sedang anggota yang mempunyai prosentase kepercayaan diri rendah pada tindakan bimbingan kelompok tersebut cenderung diam, malu-malu, dan tidak mau

menceritakan pengalamannya. Bahkan pada saat mengeluarkan pendapat / tanggapan menunggu diminta pemimpin kelompok terlebih dahulu.

Diperoleh peningkatan hasil observasi bahwa 3 siswa dengan kepercayaan diri tinggi prosentase kepercayaan diri bertambah 83% masuk dalam kategori tinggi, 3 siswa dengan kepercayaan diri sedang prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 75% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi, dan 4 siswa dengan kepercayaan diri rendah prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 73% masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Pada siklus 2 bahwa 3 siswa dengan kepercayaan diri tinggi dan 3 siswa dengan kepercayaan diri sedang aktif dan terbuka dalam berpendapat. Kemudian 4 siswa dengan kepercayaan diri rendah menunjukkan adanya perubahan sikap menjadi aktif dalam berpartisipasi, sukarela (mengeluarkan pendapat tanpa diminta pemimpin kelompok terlebih dahulu walaupun jawabannya hanya seperlunya saja) dan terbuka. Selain itu peneliti mendapat informasi dari guru mata pelajaran Bahasa Indonesia tentang penugasan siswa berkaitan dengan aspek berbicara yang meliputi membaca puisi, berpidato dan menceritakan pengalaman pribadi. Hasil observasi tentang penugasan tersebut adalah 10 siswa saat maju di depan kelas kontak mata menyapu audien, menceritakan pengalaman dengan lancar, pembawaan santai, ekspresi wajah tenang dan berpenampilan rapi. Hasil analisis observasi kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 2.

Selain itu untuk dapat mengetahui kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dapat ditingkatkan melalui bimbingan

Tabel 3. Analisis Uji Beda Wilcoxon

Siswa	XA1	XB2	Beda		Tanda jenjang	
			XB2-XA1	Jenjang	+	-
AR	81%	83%	+2	2,5	2,5	0
MM	81%	82%	+1	1,0	1,0	0
YS	82%	84%	+2	2,5	2,5	0
DW	64%	75%	+11	4,5	4,5	0
EA	65%	74%	+10	6,0	6,0	0
Y	64%	75%	+11	4,5	4,5	0
JA	53%	69%	+16	7,5	7,5	0
MH	54%	70%	+16	7,5	7,5	0
P	52%	70%	+18	10,0	10,0	0
S	52%	69%	+17	9,0	9,0	0
Jumlah					T= 55	0

gan kelompok yaitu dengan menggunakan teknik analisis uji wilcoxon. Hasil analisis teknik uji wilcoxon diperoleh jenjang yang kecil atau Thitung nilainya adalah 55 sedang Ttabel untuk $n=10$ dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 8. Sehingga $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran Bahasa Indonesia pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumber Rebang.

Uji beda yang dilakukan peneliti untuk mengetahui apakah ada perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 3.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian upaya meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia melalui bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa: (1) Kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok kondisi awal kesepuluh anak tersebut adalah anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi 81%, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang 64%, dan anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah 53%. (2) Kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok diperoleh hasil pada siklus 2 bahwa anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi prosentase kepercayaan diri bertam-

bah 83% masuk dalam kategori prosentase tinggi, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 74% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi, dan anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 69% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi. (3) Bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dr. Supriyo, M.Pd dosen pembimbing utama dan Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons dosen pembimbing pendamping. Atas bimbingan beliau peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Hadi, Sutrisno. 2004. Statistik. Yogyakarta: Andi.
 Hakim, T. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Puspa Swara.
 Hidayat dan B. Aip. 2011. Peneitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
 Luxori, Y. 2001. Percaya Diri. Jakarta : Khalifa.
 Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Jakarta: Ghalia Indonesia.
 Surya, H. 2007. Percaya Diri Itu Penting. Jakarta : Gramedia.