

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
METODE *EXPERIENTAL LEARNING***

PADA SISWA

Ardhany Bagas Kurniadi dan Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd

1900001113

Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan
Universitas Ahmad Dahlan

ardhany1900001113@webmail.uad.ac.id

Abstract

Confidence is an important aspect of personality in a person. confidence is an attitude or feeling of confidence in one's own abilities so that the person concerned is not too anxious in his actions, can feel free to do things he likes, and is responsible for his actions, warm and polite in interacting with others, have an urge to excel and recognize their strengths and weaknesses. Mathematics learning is one of learning that can generate students' confidence attitudes, so that it can improve achievement and learning. So with the existence of a group guidance service, it is hoped that students can develop themselves, especially in the personality aspect of self-confidence. And the role of counseling guidance teachers can play an active role in fostering and guiding their students to learn to develop self-confidence.

Abstrak

Kepercayaan diri/*Self confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, bertanggung jawab atas tindakannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya.

Pembelajaran maupun luar belajar salah satu pembelajaran yang dapat membangkitkan sikap kepercayaan diri siswa, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan hasil belajar di sekolah. Maka dengan adanya suatu layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa-siswi dapat mengembangkan dirinya terutama pada aspek kepribadian kepercayaan diri. Dan peran guru bimbingan konseling dapat berperan aktif untuk membina dan membimbing siswanya untuk belajar mengembangkan kepercayaan diri.

Pendahuluan

Didalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan yang berbunyi tentang usaha dan terencana untuk mewujudkan atau cita-cita suasana belajar yang sangat menyenangkan dalam suatu proses pembelajaran maupun mengajar. Dimana diharapkan dengan adanya pendidikan peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya untuk dapat memiliki seperti halnya kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan juga dapat belajar keterampilan-keterampilan yang disukai oleh peserta didik. (Fitria 2017). Dalam pendidikan individu akan mengikuti proses pembelajaran atau proses belajar mengajar, dimana belajar merupakan hal mendasar yang akan dihadapi oleh individu untuk memperoleh informasi dan hal-hal yang belum diketahui demi kemajuan hidupnya, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkup akademik.

Tujuan dari proses pembelajaran adalah untuk mencapai sebuah hasil belajar yang optimal. Hasil belajar yang optimal ini, diharapkan seluruh peserta didik mampu memperoleh prestasi yang memuaskan. Setiap peserta didik akan berusaha untuk mendapatkan prestasi yang baik. Dalam mencapai tujuan tersebut, mereka akan bersaing secara sehat dengan teman sebayanya untuk menunjukkan kemampuan yang mereka miliki. Secara sederhana prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar di sekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Keberhasilan dan kegagalan seseorang akan ditentukan atau ditunjukkan oleh prestasi belajar tersebut.

Pendidikan pada anak didik merupakan suatu hal yang sangat penting setiap manusia dan sudah menjadi kebutuhan. Apalagi pada zaman sekarang ini, dimana

persaingan semakin ketat di bidang apapun. Pendidikan menjadi hal yang mutlak dijalani bagi setiap orang. Persaingan ketat yang kerap dijumpai, misalnya persaingan dalam mencari pekerjaan dan mencari sekolah. Menghadapi dunia yang semakin penuh dengan persaingan, orang tua tentu akan mempersiapkan pendidikan yang terbaik bagi anaknya. Setiap orangtua tentu mengharapkan anaknya kelak menjadi “orang”. Menjadi orang yang sukses tentu tidak dapat diraih begitu saja. Banyak sifat pendukung yang harus dibina sejak kecil. Salah satu diantaranya yaitu kepercayaan diri.

Percaya diri atau kepercayaan diri dapat dikatakan suatu bentuk kepribadian yang ditandai dengan diri sendiri. sikap percaya dan yakin terhadap diri sendiri. Percaya diri sangat penting bagi kehidupan individu agar individu memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya, sehingga individu tersebut menjadi pribadi yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Individu yang memiliki sikap percaya diri dapat bertanggung jawab dan berani menerima resiko dari perbuatannya. Individu yang tidak memiliki rasa percaya diri, akan merasa minder, ragu-ragu, dan selalu takut dalam melakukan suatu hal. Gejala rasa kurang percaya diri ini dapat ditandai dengan nada bicara yang gagap, gemeteran, dan menjadi pribadi yang pasif. Kurangnya rasa percaya diri individu disebabkan karena kurang percaya pada potensi atau kemampuan yang ia miliki, dan dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah sangat mempunyai pengaruh yang signifikan dalam pembentukan sikap percaya diri siswa dan masih banyak faktor-faktor. (Anon n.d.-c)

Remaja yang memiliki masalah kurang percaya diri dapat dibantu dengan memberikan lingkungan yang kondusif serta melatih individu untuk belajar berperilaku seperti memberanikan diri dalam suatu aktivitas-aktivitas tertentu. (Anon n.d.-a). Didalam lingkungan yang kondusif remaja sangat membutuhkan lingkungan yang bisa mengksespresikan ide-ide dalam hal menerima dukungan dan bantuan untuk orang lain, serta menerima dan memberikan umpan balik akan menumbuhkan rasa berarti bagi dirinya sehingga ia memiliki konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan dapat menghargai dirinya, atau dengan kata lain memiliki harga diri yang tinggi. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan mampu mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atau memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan

diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Upaya menumbuhkan rasa percaya diri dimulai dari dalam diri sendiri, sehingga diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri. diantaranya dapat dilakukan dengan menggunakan metode *experiential learning*. Adanya metode *experiential learning* banyak kegiatan yang dapat merubah rasa kurang percaya diri siswa karena dalam metode ini siswa dapat terjun langsung dalam kegiatan tersebut sehingga siswa dapat menambah pengetahuan dan pengalaman. Misalnya, dengan melalui berbagai kegiatan seperti permainan, membaca puisi, menonton video, sharing dan refleksi dari berbagai kegiatan yang dialami siswa menjadi paham dengan potensi yang dimiliki sehingga siswa tidak merasa minder, tidak merasa malu, tidak sungkan dan berani mengemukakan pendapatnya di depan umum.

(Magister Psikologi and Farid 2014)

Konseling kelompok merupakan lingkungan kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling menerima dan memberi ide, perasaan, dukungan maupun bantuan bagi anggota lain. Dalam konseling kelompok juga ada kesempatan berlatih dan menerima umpan balik untuk mempelajari perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan konseling kelompok memiliki keuntungan karena dalam konseling kelompok anggota dapat memperoleh bantuan dan umpan balik dari konselor dan anggota-anggota lainnya. Selain itu anggota dapat langsung berlatih perilaku baru dalam suatu kelompok dan hasil perilaku tersebut dapat diamati dan dievaluasi baik oleh dirinya sendiri, konselor maupun anggota lain (Aflatin and Martanlah n.d.). Dengan mengikuti konseling kelompok remaja yang kurang percaya diri dapat memecahkan suatu permasalahan yang sedang dihadapi dengan proses pemberian bantuan ini berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, komunikasi, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan studi kepustakaan/literatur. Pengumpulan data dilakukan melalui jurnal, atau artikel

terkait yang relevan dengan perilaku agresif. Analisis yang dilakukan yaitu dengan mengkaji, memaparkan, dan menyimpulkan hasil data dari jurnal dan artikel yang telah ditemukan.

Oleh sebab itu, sumber data-data di dalam kajian artikel ini yaitu bahan-bahan tulisan naskah publikasi, buku, jurnal ilmiah dan bahan tulis lainnya yang tetap berkaitan dengan objek yang akan dikaji. Sedangkan dari teknik analisis data yang akan digunakan adalah kajian isi (content analysis), dari kajian isi, penulis menarik kesimpulan bahwa memulai usaha dengan menentukan karakteristik isi materi pada beberapa sumber data yang dilakukan secara objektif dan sistematis. Selain dari itu, kepustakaan dikatakan sebagai penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa dari buku, catatan, maupun dari laporan hasil penelitian terdahulu

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Menurut Suharno 2018 salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya kepercayaan diri. Selanjutnya hasil penelitian Upaya meningkatkan kepercayaan diri bagi remaja yang mengalami hambatan dalam kepercayaan diri hal ini dapat dilakukan beberapa proses belajar. jika seseorang individu yang memiliki percaya diri akan memiliki beberapa faktor diantaranya. (Fitri, Zola, and Ifdil 2018): 1). Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan hal ini dapat didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, dengan ini seseorang akan merasa optimal, tidak selalu memukai memerlukan bantuan oranglain. 2). Individu merasa diterima oleh kelompok, dengan ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuan dalam hubungan sosial, dan seseorang akan merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukai. 3). Individu percaya sesekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap, hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuan dan bersikap tenang, tidak gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

Sebagai perbandingan akan dikemukakan pula ciri-ciri individu yang kurang percaya diri. Menurut pendapat Lauster (2015) ciri-ciri individu yang kurang percaya

diri adalah sebagai berikut (Musriani and Jember n.d.): 1). Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta merasa pesimis dalam menghadapi rintangan. 2). Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Ia cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang banyak. 3). Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Ia merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Maka hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sangat besar peran kelompok teman sebaya melalui konseling kelompok terhadap perkembangan kepribadian remaja khususnya dalam peningkatan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Afiatin, serta pendapat Cohen dan Syme (2014). Kadek Suhardita, Agustus 2011 menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang berarti bagi remaja. Bahwasannya didalam dukungan sosial akan efektif bila :

1. Satu Frekuensinya cukup
2. Dapat memberi dorongan memegang peranan yang sangat penting dalam proses dorongan sosial;
3. Memiliki peran dorongan sosial akan efektif bila individu-individu yang terlibat memiliki kehangatan hubungan yang tinggi;
4. Bila individu-individu yang terlibat menjalin hubungan timbal balik

Dari beberapa poin diatas yang telah disebutkan diatas berlangsung dalam periode lama hal ini akan efektif sebagai sumber dukungan sosial bagi remaja untuk perkembangan kepribadiannya, khususnya dalam kepercayaan diri. pada dasarnya remaja yang bersekolah menghabiskan sebagian besar waktunya bersama kelompok teman sebaya dilingkungan sekolah . bahkan banyak diantara mereka yang melakukan dan mewujudkan interaksinya di luar sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Gambaran kepercayaan diri merupakan segala bentuk faktor penting yang dapat mempengaruhi kesuksesan hidup seseorang, tidak terkecuali siswa Sekolah Dasar. Kepercayaan diri yang kuat akan menimbulkan sikap positif dalam memandang diri pribadi pada siswa, baik saat pembelajaran berlangsung maupun dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki rasa percaya diri memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Melalui rasa percaya diri, siswa akan lebih ekspresif dan aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Bahkan aktifitas di sekolah maupun di luar sekolah. Rasa percaya diri secara umum difahami sebagai sikap yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki secara optimal. Rasa percaya diri sebagai sebuah sikap yang menunjukkan bahwa siswa telah mampu melakukan interaksi dengan orang lain dan berani menampilkan kualitas atau kemampuan yang dimiliki olehnya. Saat seorang siswa memiliki rasa percaya diri, dia akan dengan senang hati terlibat dalam proses pembelajaran karena ia yakin dan percaya bahwa dirinya mampu dan bisa menguasai pelajaran tersebut.

Daftar Pustaka

- Aflatin, Tina, and Sri Mulyanl Martanlah. n.d. *PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA MELALUI KONSELING KELOMPOK*.
- Anon. n.d.-a. "33736-75676604133-1-PB."
- Anon. n.d.-b. *UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS X SMK N 1 JAMBU*.
- Anon. n.d.-c. *UPAYA PENINGKATAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN METODE EXPERIENTIAL LEARNING PADA SISWA SMP (Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa Kelas VIII SMP Taman Dewasa Ibu Pawiyatan Tahun*.

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. 2018. "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4(1):1–5. doi: 10.29210/02017182.
- Fitria, Yanti. 2017. "EFEKTIVITAS CAPAIAN KOMPETENSI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN SAINS DI SEKOLAH DASAR."
- Magister Psikologi, Program, and M. Farid. 2014. *Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kerjasama Tim Remaja Diva Widyaningtyas*. Vol. 3.
- Musriani, Vivin, and Universitas Muhammadiyah Jember. n.d. *PENYEBAB PERILAKU KURANG PERCAYA DIRI SAAT PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH 4 TANGGUL*.