

**MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VII-C
SMPN 4 PACITAN MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI MENGGUNAKAN
MEDIA AMPLOP LAYANAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Rila Puspitasari¹⁾, Retno Nurnaningsasi²⁾, Silvia Yula Wardani³⁾
UNIPMA Madiun¹⁾ SMPN 4 Pacitan²⁾ Universitas PGRI Madiun³⁾
рила.puspitasari55@gmail.com¹⁾

Abstrak

Pengendalian Pandemi dua tahun yang lalu berdampak mengharuskan siswa belajar dirumah kemudian pada saat pembelajaran sudah mulai normal dan siswa mulai belajar disekolah kembali. mereka menjadi tidak percaya diri dan akhirnya berpengaruh pada proses pembelajaran. Hal itu juga terjadi pada siswa kelas VII-C di SMPN 4 Pacitan, Karena hal tersebut maka sebagai salah satu upaya bantuan layanan Bimbingan konseling disekolah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik Diskusi menggunakan media amplop layanan sebagai salah satu upaya dalam memberikan bantuan layanan kepada siswa kelas VII-C SMPN 4 Pacitan agar dapat meningkatkan rasa percaya diri. Metode yang digunakan dalam penelitian Tindakan Kelas Bimbingan Konseling (PTBK) ini adalah metode kualitatif deskriptif, subjek dalam penelitian ini adalah 6 siswa dari kelas VII-C di SMPN 4 Pacitan yang kurang percaya diri. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari hasil penelitian melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik diskusi menggunakan media Amplop Layanan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII-C SMPN 4 Pacitan.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Percaya Diri*

1. Pendahuluan

Percaya diri merupakan suatu kepribadian yang amat penting dalam kehidupan. Seseorang yang percaya diri akan yakin dengan kemampuan diri sendiri dan akan memiliki harapan yang realistis, bahkan saat harapan tersebut tidak terwujud, mereka akan tetap berfikir positif dan menerima realitanya. Menurut Thantaway dalam Pongky percaya diri adalah Kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Sedangkan orang yang tidak percaya diri memiliki banyak konsep negatif, kurang yakin dengan potensi dirinya, karena itu mereka sering menutup diri terhadap dunia luar. Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tidak yakin

yang diiringi dengan hati berdebar-debar kencang dan tubuh gemetaran. Tanda-tanda kurang percaya diri tersebut juga muncul pada sebagian peserta didik di kelas VII-C SMPN 4 Pacitan. Peserta didik yang memiliki rasa kurang percaya diri cenderung akan selalu bersikap negatif terhadap segala sesuatu yang ia lakukan. Sikap tidak percaya diri akan mengakibatkan peserta didik memiliki perilaku takut mencoba hal baru, merasa asing di lingkungan sekitar, emosi terlihat kaku, mudah frustrasi serta dapat mengesampingkan potensi yang ada pada dirinya.

Rasa percaya diri dapat ditanamkan melalui proses belajar pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada peserta didik. Menurut Muhadjir Effendy dalam Yan Vita selaku kepala Kemdikbud pada tahun 2016 indikator aspek percaya diri antara lain sebagai berikut: 1). Berani tampil di depan kelas 2). Tidak mudah putus asa 3). Berani mengemukakan pendapat terhadap suatu masalah atau topik 4). Mengajukan diri sebagai ketua kelas atau pengurus kelas 5). Mengajukan diri untuk mengerjakan tugas atau soal di papan tulis 6). Berani mencoba hal-hal baru yang bermanfaat 7). Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu; dan 8). Mampu membuat keputusan dengan tepat dan cepat. Rasa percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap individu, karena rasa percaya diri akan mampu melihat totalitas diri sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, moralitas, prinsip dan segala bentuk dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Terkait dengan hal tersebut, dimana upaya dan peranan guru bimbingan konseling sangat penting dalam membangun kualitas peserta didik yang berhubungan dengan meningkatkan rasa percaya diri kelompok siswa dari kelas VII-C di SMPN 4 Pacitan.

Di dalam bimbingan dan konseling ada beberapa layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik sebagai upaya yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan di dalam bimbingan konseling yang dapat membantu mengatasi kurang percaya diri pada peserta didik. Peserta didik yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dapat berlatih secara langsung dalam menciptakan dinamika kelompok, yaitu berlatih menyampaikan pendapat, menanggapi, mendengarkan, menghargai pendapat dan bertenggang rasa di

dalam kelompok (Lestari dkk:2017). Kegiatan layanan bimbingan kelompok ini dapat menjadi sarana dalam pengembangan diri dalam rangka belajar berkomunikasi secara positif dan efektif di dalam kelompok kecil. Sehingga diharapkan dengan layanan bimbingan kelompok kelompok siswa kelas VII-C SMPN 4 Pacitan bisa melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain serta lingkungannya sehingga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan memberikan gambaran tentang suatu masyarakat atau suatu kelompok orang tertentu atau gambaran tentang suatu fenomena atau hubungan antara dua gejala atau lebih (Irawan suhartono:2008). Adapun definisi mengenai penelitian kualitatif adalah pengumpulan data analisis dari data secara ekstensif dalam rangka pencapaian permasalahan dari wawasan dalam situasi yang menarik yang tidak dapat diperoleh dari jenis penelitian yang lain, (Suprpto:2013). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi dan dengan menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huberman dan miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu (1) reduksi data; (2) penyajian data; (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang jalin-menjalin pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis (Miles dan Huberman:1998).

Pelaksanaan layanan dalam penelitian tindakan kelas bimbingan konseling (PTBK) ini melibatkan 6 siswa dari kelas VII-C SMPN 4 Pacitan yang dilakukan sebanyak 2 siklus pertemuan. Siklus pertama dilaksanakan pada 9 juni 2023, dalam pelaksanaan siklus pertama layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dilakukan sesuai dengan RPL yang telah disusun, di dukung dengan media slide dan video. Pada siklus kedua, tanggal 19 juni 2023 dilakukan diskusi layanan bimbingan kelompok berdasarkan RPL, media slide dan amplop Layanan.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian terlihat perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik yang menunjukkan perbedaan yang lebih positif, ini terlihat dari hasil evaluasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap peserta didik yaitu AW, DA dan YA dimana sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok peserta didik enggan untuk menyampaikan pendapat dan gagasannya, namun setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menjadi lebih berani terlihat dari setiap ada kegiatan diskusi selalu mengemukakan argumen dan mengajukan pertanyaan. Sikap dan perilaku yang dialami LH, AD, dan DN dimana sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selalu takut dan tidak berani jika pendapat yang disampaikan salah maka ia akan ditertawakan oleh teman-temannya atau disalahkan sehingga peserta didik tersebut tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri yang dimilikinya, namun setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok peserta didik menjadi lebih percaya dan yakin akan kemampuannya dan tidak ragu-ragu atau takut lagi saat mengeluarkan pendapat. Berdasarkan hal tersebut upaya guru BK dalam membantu meningkatkan percaya diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok berhasil meski belum maksimal karena banyaknya kendala yang dihadapi dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII-C SMPN 4 Pacitan.

Dalam pembahasan ini akan diulas mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK dalam upaya membantu peserta didik yang kurang percaya diri di SMPN 4 Pacitan. Upaya guru BK dalam membantu meningkatkan kurang percaya diri peserta didik dengan memberikan layanan bimbingan kelompok yang diberikan sesuai dengan kesepakatan bersama dengan anggota kelompok yang telah disusun. Pertemuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dijadwalkan selama 2 kali pertemuan dengan pelaksanaan pertemuan pertama kegiatan dilakukan di ruang Bimbingan dan Konseling dan dengan media slide dan video terkait materi membangun rasa percaya diri sebagai pondasi untuk menumbuhkan percaya diri dari dalam diri individu. Pertemuan kedua dilakukan di ruang bimbingan

konseling dengan media slide dan juga media permainan amplop layanan yang disetiap amplop terdapat pertanyaan terkait dengan materi percaya diri yang bertujuan sebagai pemantik agar siswa mampu mengulas materi yang sudah dipaparkan dalam bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan dan juga sebagai acuan pengamatan evaluasi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan layanan.

Berikut pembahasan yang dilaporkan sesuai dengan data yang telah diperoleh selama penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei sampai dengan 15 Juli 2023, langkah-langkah pelaksanaan kegiatan terdiri dari 3 langkah yaitu langkah pertama, langkah kedua atau inti, dan langkah ketiga atau penutup dan evaluasi. Dalam teori bimbingan kelompok menurut Prayitno, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahapan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Namun, berdasarkan fakta yang ada mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan di SMPN 4 Pacitan disini memiliki tahapan layanan bimbingan kelompok yang lebih mengikuti tahapan yang ada pada RPL BK yang telah disusun yaitu sebagai berikut:

1. Langkah Pertama

Pada tahapan ini guru bimbingan konseling di SMPN 4 Pacitan melakukan aktivitas seperti biasa mengucapkan salam dan berdoa pada awal pertemuan. Setelah itu guru BK mengecek kehadiran peserta didik yang mengikuti kegiatan layanan. Pengecekan peserta didik merupakan rutinitas yang dilakukan oleh guru BK, pada tahapan ini pengecekan tersebut dilakukan oleh guru BK bertujuan untuk memastikan berapa peserta didik yang hadir dan tidak hadir. Setelah pengecekan absensi kehadiran peserta didik selesai, guru BK melakukan langkah awal ini dengan menjelaskan tentang sistematis pelaksanaan layanan bimbingan kelompok bagi peserta didik, pengertian bimbingan kelompok, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan tersebut, guru BK melakukan pembentukan kelompok, pada kesempatan ini kegiatan kelompok yang berkenaan dengan masalah kepercayaan diri beranggotakan 6 orang dimana ke enam siswa tersebut merupakan peserta didik yang telah diseleksi atau diambil berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan bimbingan klasikal dikelas VII-C mereka terlihat memiliki indikator permasalahan kurang percaya diri. Langkah

selanjutnya guru BK menghasilkan kelompok yang telah terbentuk dan langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

2. Langkah Kedua

Pada langkah kedua ini, guru BK selanjutnya melaksanakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan yang telah disusun berdasarkan kebutuhan siswa, dalam langkah kedua ini menjelaskan tentang tahapan-tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Guru BK / konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok dalam diskusi yang dilaksanakan. Adapun tahap-tahap pada langkah ini yaitu: a) Tahap Pembentukan. Pemimpin kelompok menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, sopan, luwes dan mengucapkan terimakasih, Pimpinan kelompok menjelaskan asas-asas dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok seperti asas keterbukaan yaitu dimana setiap anggota kelompok harus dengan secara terbuka untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya sehingga tidak ada kebohongan cerita selama mengikuti kegiatan, asas kesukarelaan yaitu dimana setiap anggota kelompok harus secara sukarela dalam mengikuti kegiatan tidak ada unsur paksaan dan keterpaksaan selama mengikuti kegiatan, asas kerahasiaan yaitu dimana semua yang berkenaan dengan permasalahan anggota kelompok yang terjadi selama mengikuti kegiatan harus sama-sama saling menjaga satu dengan lainnya sehingga rahasia terjaga dan hanya anggota kelompok saja yang tahu sehingga anggota kelompok menjadi merasa aman dan percaya saat menceritakan masalahnya bahwa hal tersebut tidak akan sampai tersebar, dan asas kenormatifan yaitu dimana setiap anggota kelompok harus berpegang kepada nilai dan norma-norma yang berlaku sehingga selama kegiatan berlangsung tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan. Pimpinan kelompok mengadakan perkenalan, setiap anggota kelompok memperkenalkan dirinya dihadapan anggota lain (meskipun sudah saling mengenal). Pimpinan kelompok mengawali perkenalan dengan menyebutkan nama dan identitas lainnya kemudian dilanjutkan oleh peserta lain dan seterusnya. Pimpinan kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas, adapun topik yang dibahas meliputi: 1). pentingnya rasa percaya diri; 2) ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri, 3). Proses pembentukan rasa percaya diri 4). Membangun rasa percaya diri.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan tahap ini secara umum berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta didik yang dapat memahami maksud dari kegiatan dan tujuan layanan bimbingan kelompok, namun pada tahapan awal masih terdapat peserta didik yang malu-malu dan belum berani mengungkapkan permasalahannya, tetapi setelah guru BK menunjukkan penerimaan yang hangat berupa motivasi dan penjelasan mengenai manfaat setelah melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar peserta didik mulai dapat terbuka dan menganggap kegiatan ini sebagai kegiatan yang berarti untuk meningkatkan pemahaman tentang percaya diri yang positif. 1) Tahap Peralihan. Dalam tahap ini pimpinan kelompok menanyakan kembali kepada seluruh anggota kelompok apakah anggota kelompok telah memahami dengan baik mengenai kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai dan mengikuti kegiatan pada tahap berikutnya. 2) Tahap Kegiatan. Dalam tahap kegiatan ini merupakan tahap inti, dimana guru BK bertujuan untuk mengatasi permasalahan tentang kurang percaya diri dan membantu merubah kebiasaan-kebiasaan negatif menjadi positif seperti mengubah kebiasaan yang pemalu, tertutup dan pendiam, menjadi lebih terbuka tidak berani mengemukakan pendapat di forum diskusi, enggan dan takut ketika diminta untuk maju dan tampil di depan kelas menjadi lebih berani untuk tampil. 3) Tahap Pengakhiran. Sebelum mengakhiri pertemuan konseling, konselor menanyakan kepada anggota kelompok konseling, apakah ada yang ingin ditanyakan, kemudian konselor melakukan evaluasi dengan meminta peserta didik yang menjadi anggota kelompok untuk menceritakan kesan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan, serta bagaimana perasaan konseli anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dan apakah mereka merasa terbantu dengan mengikuti kegiatan.

Dari hasil jawaban konseli dengan pertanyaan diatas dapat diambil kesimpulan sebagai evaluasi hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. Dimana para anggota kelompok menyatakan hal yang sama bahwa mereka merasa terbantu dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan terlihat pada perubahan sikap dan perilaku

dari para anggota kelompok yang menunjukkan perubahan yang lebih positif. Kemudian yang selanjutnya konselor sebagai pemimpin kelompok memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, dan anggota kelompok saling bersalaman sebagai tanda berakhirnya sesi bimbingan kelompok.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil PTBK yang telah dilakukan adalah perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik yang menunjukkan perbedaan yang lebih positif, ini terlihat dari hasil evaluasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap peserta didik yaitu AW, DA dan YA dimana sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok peserta didik enggan untuk menyampaikan pendapat dan gagasannya, namun setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menjadi lebih berani terlihat dari setiap ada kegiatan diskusi selalu mengemukakan argumen dan mengajukan pertanyaan. Sikap dan perilaku yang dialami LH, AD, dan DN dimana sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selalu takut dan tidak berani atau pesimis dimana mereka sering merasa takut jika pendapat yang disampaikan salah maka ia akan ditertawakan oleh teman-temannya atau disalahkan sehingga peserta didik tersebut tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri yang dimilikinya, namun setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok peserta didik menjadi lebih percaya dan yakin akan kemampuannya dan tidak ragu-ragu atau takut lagi saat mengeluarkan pendapat. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII-C SMPN 4 Pacitan.

Daftar Pustaka

- Irawan Suhartono, Metodologi Penelitian Sosial, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008).
- Lestari, dkk. Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered, Universitas Negeri Yogyakarta:2017 Diakses secara online senin 10 juni 2023 pukul 22.57 WIB
- Miles dan Huberman, Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru, (Jakarta: UI Press, 1998)
- Pongky Setiawan, Siapa Takut Tampil Percaya Diri, Yogyakarta: Parasmu, 2014

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Prayitno dan Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003.

Suprpto, Metode Penelitian Ilmu Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Pengetahuan Sosial, (Yogyakarta: CAPS, 2013)

Yan Vita, Penguatan Sikap Percaya Diri melalui Dreams Book bagi Siswa Kelas I SDN Tegalombo I Kalijambe Sragen. (Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe, 2016) Diakses di Jurnal Internasional Sabtu 10 Juni 2023 Pukul 22.40 WIB