

## Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik

Pulung Surya Warhana<sup>1</sup>, Maria Ulfa<sup>2</sup>, Fitria Nur Aulya<sup>3</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>4</sup>Universitas Ahmad Dahlan

---

### Key Words:

Bimbingan Kelompok; Problem Solving; Kepercayaan Diri

---

**Abstrak** Bimbingan kelompok merupakan proses atau kegiatan diskusi yang dapat menunjang perkembangan masing-masing individu yang ada di dalamnya serta meningkatkan kemampuan kerja sama tim atau berkelompok individu tersebut. Bimbingan yang dibersamai dengan penerapan problem solving akan membantu peserta didik dalam mengenali potensi dan kekurangan diri sendiri. Oleh karena itu akan sangat berpengaruh pada pengembangan kepercayaan diri peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif jenis kajian literatur dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok ini dengan kepercayaan diri peserta didik.

---

**How to Cite:** Warhana, dkk. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

---

## PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting di dalam kehidupan manusia (Andayani dan Afiatin, 1996). Percaya diri adalah perasaan serta keyakinan terhadap kemampuan diri bahwa mereka dapat meraih sesuatu kesuksesan dengan hanya bergantung pada kemampuan diri sendiri dan pengembangan penilaian secara positif terhadap dirinya sendiri juga terhadap lingkungannya sehingga seseorang dapat tampil dengan yakin serta tenang dalam menghadapi segala sesuatu (Angelis, 2003). Kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat terhadap konsep diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Beberapa variabel memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang, termasuk hal-hal yang dapat dikontrol dan dibentuk selama pendidikan. Oleh karena itu, dalam upaya peningkatan kepercayaan diri diperlukan pula peningkatan hal-hal yang memengaruhi kepercayaan diri tersebut. Dalam bidang psikologi, terdapat upaya konseling yang dapat memberikan refleksi terhadap remaja untuk bisa lebih dalam mencari kemampuan diri serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hal tersebut.

Kepercayaan diri pada remaja di era digitalisasi ini dapat dikatakan cukup memprihatinkan. Tren membandingkan diri sendiri terhadap pencapaian orang lain sepertinya sudah menjadi hal yang sangat lumrah. Banyak orang berlomba memperlihatkan berbagai kebahagiaan di jagat maya sehingga menimbulkan banyaknya pula efek terhadap orang lain. Hal seperti ini tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh orang yang membagikan momen, begitu pula bagi orang yang terdampak. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan generasi muda saat ini sedang terombang-ambing di tengah kompetisi yang sengit di jagat maya sehingga dibutuhkan

sesi khusus atau skema tersendiri dalam upaya pendidikan untuk mengantisipasi hal-hal seperti ini.

Pendidikan termasuk dalam salah satu media dalam pembentukan karakter manusia. Di dalamnya terdapat beberapa praktik yang mencakup pembentukan kemampuan akademik dan pendidikan karakter. Hal ini yang kemudian menjadikan proses pendidikan begitu krusial terhadap pertumbuhan emosional manusia. Pendidikan berperan sangat penting dalam membangun kualitas dan karakter sumber daya manusia sehingga dapat bersaing dan bertahan di tengah era globalisasi. Sekolah secara signifikan memiliki kendali dalam menghasilkan peserta didik yang siap dan penuh kompetensi serta berdaya saing untuk beradaptasi di tengah era yang terus bergerak maju (Setiawan, 2015). Proses pendidikan tidak dapat terlepas dari proses belajar, keberhasilan belajar selain dipengaruhi juga oleh faktor kepribadian salah satunya yaitu kepercayaan diri anak. Kepercayaan diri itu sendiri dapat menjadi variabel yang memengaruhi dan juga dipengaruhi oleh kondisi serta kualitas pendidikan yang diberikan.

Dalam proses pembelajaran, peserta didik juga membutuhkan rasa percaya diri. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi dengan orang di sekitarnya. Hal ini juga termasuk dalam lingkungan sekolah di mana peserta didik akan menghabiskan sebagian besar waktunya. Selain itu, interaksi dalam proses pembelajaran juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri ini sehingga penting bagi tenaga pendidik sebagai orang dewasa yang menuntun peserta didik untuk memperhatikan hal-hal seperti ini. Terdapat beberapa dampak buruk yang dapat terjadi terhadap perkembangan peserta didik apabila mereka tidak percaya diri. Peserta didik akan ragu-ragu dalam berinteraksi dan aktif di dalam kelas karena tidak percaya dengan kemampuannya sendiri. Selain itu, mereka juga takut akan penilaian orang lain akan kemampuan diri mereka sendiri. Hal ini disebabkan oleh penilaian negatif oleh dirinya sendiri. Selain faktor internal tersebut, kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal karena pada dasarnya kepercayaan diri setiap individu akan berbeda. Kepercayaan diri akan terbentuk dari interaksi-interaksi dengan orang lain di sekitarnya dan bukan sesuatu yang mereka bawa sejak lahir (Priyono, et al., 2018). Kondisi seperti inilah yang kemudian menuntut diadakannya sebuah bimbingan kelompok di sekolah.

Bimbingan kelompok mencakupi kegiatan kelompok yang saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya yang di mana seluruh diskusi ini akan berdampak positif terhadap seluruh individu di dalamnya (Prayitno, 2009). Bimbingan kelompok merupakan proses atau kegiatan diskusi yang dapat menunjang perkembangan masing-masing individu yang ada di dalamnya serta meningkatkan kemampuan kerja sama tim atau berkelompok individu tersebut. Dalam bimbingan kelompok ini akan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk pengembangan pengenalan secara objektif mengenai kemampuan diri khususnya dalam berdiskusi, berpendapat, dan tanya jawab (Ningrum, 2021). Bimbingan atau konseling seperti ini sering ditemukan di kehidupan sehari-hari dan tidak jarang pula terjadi secara tidak sengaja. Misalnya, pada sesi pembelajaran di mana guru akan menjabarkan suatu masalah dan peserta didik akan mencari jalan keluarnya. Di samping itu, guru juga akan mempertanyakan berbagai permasalahan yang dilalui oleh peserta didik dalam beradaptasi di tengah tuntutan kurikulum untuk bisa mendapatkan nilai yang cukup. Kemudian, peserta didik akan menyampaikan keluhan kesah serta masukan yang berarti terhadap proses pembelajaran tersebut. Selain di sekolah, bimbingan seperti ini juga banyak ditemukan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Dengan begitu, dapat dikatakan

bimbingan kelompok seperti ini sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia sebagai makhluk sosial.

Bimbingan atau konseling kelompok sendiri memiliki beberapa teknik. Salah satunya adalah dengan teknik problem solving, yaitu strategi perilaku kognitif yang dapat diajarkan kepada individu untuk menyelesaikan masalah mereka di kehidupan sehari-hari (Corey, 2013). Menurut (Nezu, et al., 2004), teknik problem solving mencakupi identifikasi masalah, menyusun alternatif, membuat keputusan, dan mengevaluasi solusi. Identifikasi masalah ini merupakan proses yang sangat penting sehingga individu dapat mengenali akar permasalahan yang mereka hadapi. Menyusun alternatif atau solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi juga sebuah kunci dari proses problem solving. Dibutuhkan pikiran yang kritis dalam meninjau berbagai hal dari permasalahan yang dihadapi hingga akhirnya muncul sebuah ide dalam menyelesaikannya. Kemudian, baru sebuah keputusan diambil untuk menerapkan solusi yang sudah disusun. Pengambilan keputusan harus dibersamai dengan berbagai pertimbangan dan dampak yang bersifat jangka panjang.

Tujuan utama dari bimbingan kelompok dengan teknik problem solving ini adalah untuk memberikan pelatihan sistematis keterampilan kognitif (Setiawan, 2015). Teknik problem solving dalam kelompok akan memudahkan peserta didik untuk mengenali potensi dan kekurangan diri secara objektif karena terbantu dengan berbagai pendapat dari orang lain. Tentunya hal ini dilakukan dengan pengawasan orang dewasa dan tuntunan yang jelas sehingga tujuan membangun kepercayaan diri melalui pengenalan potensi diri dapat tercapai. Hubungannya dengan kepercayaan diri peserta didik terdapat pada bagaimana penilaian negatif mereka terhadap diri mereka sendiri dapat diubah menjadi pola pikir untuk terus meningkatkan potensi dan kualitas diri. Oleh karena itu, dilakukan penelitian kualitatif terhadap berbagai literatur dan teori ahli mengenai efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

## **METODE**

Metode penelitian sosial merupakan cara sistematis untuk mengumpulkan dan mengkaji data sebagai upaya menjawab pertanyaan mengenai fenomena sosial. Metode penelitian sosial ini terbagi menjadi dua yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini diterapkan metode kualitatif yaitu dengan penyajian data secara deskriptif berupa teks naratif dari berbagai sumber data dengan suatu teknik pengumpulan data tertentu. Data ini kemudian dikelompokkan berdasarkan kebutuhan melalui pendekatan interpretatif terhadap subjek lalu dianalisis (Denzim dan Lincoln, 2009). Data primer pada penelitian ini adalah penelitian-penelitian terdahulu yang sudah mengkaji topik yang serupa untuk kemudian dibandingkan dan disimpulkan. Jenis metode kualitatif yang digunakan adalah dengan kajian literatur menggunakan data primer tersebut.

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat induktif, natural, dan deskriptif. Sudut pandang subjek akan ditonjolkan pada penelitian ini. Tujuan utama pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap kepercayaan diri peserta didik, sehingga diperlukan pendekatan kualitatif yang juga bersifat fenomenologi. Penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi berusaha untuk memahami makna peristiwa serta interaksi pada orang-orang dalam situasi tertentu. Pendekatan ini menghendaki adanya sejumlah asumsi yang

berlainan dengan cara yang digunakan untuk mendekati perilaku orang dengan maksud untuk menemukan fakta atau penyebab (Nugroho, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan untuk mengkaji pendekatan bimbingan kelompok sebagai upaya peningkatan kepercayaan diri ini yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2015) dengan judul “Model Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Siswa”. Data menunjukkan bahwa kegiatan konseling di lokasi pengambilan data belum ideal karena tidak dipersiapkan secara khusus. Kegiatan konseling biasanya dilakukan di ruangan kelas yang tidak digunakan, laboratorium, atau aula sekolah. Prosesnya pun masih menggunakan skema konseling umum atau konvensional, yakni yang terdiri atas 4 tahapan. Tahapan ini adalah tahapan pembentukan, tahapan peralihan, tahapan kegiatan, serta tahapan penutup atau pengakhiran. Selain itu, dalam kegiatan konseling ini diterapkan dengan teknik diskusi kelompok. Terdapat beberapa hambatan dalam penerapan bimbingan kelompok ini antara lain peserta didik yang masih enggan terbuka mengenai permasalahan yang mereka alami, ketidakpercayaan terhadap sesama anggota kelompok, dan timbulnya rasa bosan peserta didik selama kegiatan konseling kelompok tersebut. Setiawan mendapatkan data hasil survei mengenai self-efficacy peserta didik pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian oleh Setiawan (2015)

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tinggi	127	52.26 %
2	Sedang	49	20.16 %
3	Rendah	67	27.57 %
4	Sangat Rendah	0	0.0%
Total		243	100%

Sumber: Diolah dari data penelitian Setiawan, 2015

Penelitian lainnya juga pernah dilakukan oleh Ningrum (2021) dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif jenis lapangan, yaitu dengan mengambil langsung data ke lapangan. Prosesnya juga kurang lebih sama seperti

penelitian oleh Setiawan (2015) yaitu melewati 4 tahapan. Pada tahapan pembentukan diberikan pengertian dan penjelasan terlebih dahulu mengenai apa bimbingan konseling kelompok kepada para peserta didik. Kemudian, pada tahapan peralihan diperhatikan kesiapan para anggota kelompok sebelum memasuki tahapan inti. Kegiatan intinya adalah membahas dan mendiskusikan masalah masing-masing khususnya mengenai konsep diri yang rendah pada peserta didik. Terakhir, diskusi ditutup dengan membuat kesimpulan dan kesan pesan setiap anggota. Hasil penelitian Ningrum (2021) dapat dituliskan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Data Hasil Penelitian oleh Ningrum (2021)

No	Peserta Didik Sebelum Mendapatkan Bimbingan dari Guru BK	Peserta Didik Sesudah Mendapatkan Bimbingan dari Guru BK
1	Mudah marah dan cenderung sering mengeluh serta meremehkan orang lain.	Peserta didik tidak lagi mudah marah dan beranggapan dirinya tidak bisa melakukan apapun, dan peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya dengan maksimal tanpa adanya suatu masalah.
2	Pesimis terhadap kompetisi.	Peserta didik lebih percaya diri dalam mengambil keputusan misalnya peserta didik akan mengetahui impian untuk kedepannya yang sesuai dengan dirinya dan peserta didik akan menjadi yakin untuk menggapainya jika didukung oleh orang-orang yang dekat seperti, keluarga dan teman-teman.
3	Memiliki masalah dalam hubungan interpersonal dan kemampuan komunikasi.	Peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik dengan orang lain dan Peserta didik mengganti pikiran-fikiran negative menjadi pikiran-fikiran positif sehingga peserta didik lebih berani jika melakukan suatu hal.
4	Bersosialisasi tidak berjalan dengan baik.	Peserta didik lebih mudah bergaul dan terbuka dan menerima dengan baik setiap pujian-pujian atau teguran yang di terima dari orang lain.

Sumber: Diolah dari data penelitian Ningrum, 2021

Kedua data ini menunjukkan hasil yang cukup serupa, yaitu dampak yang positif dari upaya bimbingan konseling kelompok terhadap konsep diri dan kepercayaan peserta didik. Meskipun dilakukan dengan jarak waktu yang cukup jauh, tahapan yang diterapkan masih sama dan relevan.

## Pembahasan

Data menunjukkan adanya dampak bimbingan konseling kelompok terhadap konsep diri dan kepercayaan diri peserta didik. Konsep diri dan kepercayaan diri sendiri pun juga memiliki keterkaitan yang besar. Dalam penerapan bimbingan konseling kelompok ini tetap harus memerhatikan tahapan dan peran setiap prosedurnya agar menghasilkan output yang maksimal. Kedua penelitian terdahulu yang dikaji dalam penelitian ini sama-sama menggunakan teknik konseling konvensional yang menggunakan 4 tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup atau pengakhiran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2021) menggunakan materi-materi khusus yang harus diberikan kepada seluruh peserta didik.

Kepercayaan diri memang tidak mudah untuk diperoleh secara instan, tetapi selalu ada cara untuk mendapatkannya. Peserta didik harus diberikan dorongan untuk terus mengembangkan diri pada kelebihan mereka dan tidak perlu mencemaskan kelemahan mereka secara berlebihan. Pasalnya, salah satu penyebab peserta didik merasa tidak percaya diri adalah tidak pernah dihargai, selalu disalahkan, perasaan lemah dan kurang dalam segi atau bidang apapun, dan lain sebagainya (Purnawan, 2009). Peran orang di sekitarnya juga penting dalam pembentukan kepercayaan diri ini. Di sinilah peran bimbingan konseling ini untuk bisa meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Selain didorong untuk bisa percaya terhadap diri sendiri juga diberikan penjelasan mengenai proses-proses yang dibutuhkan agar peserta didik dapat mencapai kepercayaan diri itu sendiri.

Materi konseling yang pertama adalah untuk menanyakan kepada peserta didik agar dapat membuka diri kepada orang lain. Dengan melakukan komunikasi dengan orang lain akan meningkatkan pengetahuan mengenai diri sendiri, begitu pula sebaliknya. Penerapan pembukaan diri untuk berkomunikasi dengan orang lain juga dapat memberikan peserta didik mudah mengidentifikasi akar permasalahan yang selama ini mereka hadapi. Hal ini dikarenakan proses komunikasi ini dapat memberikan penjelasan lebih baik secara internal maupun dari lawan interaksinya mengenai kekurangan dan kelebihan peserta didik sebagai individu.

Dalam bimbingan konseling ini juga diberikan penjelasan mengenai pengembangan pikiran yang positif. Kepercayaan diri harus dimulai dengan penilaian positif terhadap diri sendiri. Kemudian, muncullah perasaan percaya terhadap kemampuan diri yang akan menunjang adanya kepercayaan diri tersebut. Bimbingan konseling kelompok pun akan berjalan dengan sangat baik apabila penerimaan peserta didik terhadap hasil diskusi dan masukan orang lain terhadap mereka diterima secara positif.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif antara bimbingan kelompok dengan kepercayaan diri peserta didik. Dalam bimbingan konseling kelompok dengan teknik problem solving akan membuka pikiran peserta didik untuk mengenali potensi dan kekurangan diri mereka sendiri. Bimbingan kelompok ini juga akan meningkatkan kualitas komunikasi peserta didik dan penilaian terhadap diri sendiri. Penerapan bimbingan kelompok harus tetap memerhatikan kualitas materi dan jalannya diskusi sehingga mencapai hasil yang maksimal terhadap peserta didik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pembuatan artikel ini. Kepada kampus kami tercinta yang telah menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang pendidikan serta pembuatan artikel. Kepada Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Imogiri yang sudah meluangkan waktunya. Juga kepada keluarga dan rekan-rekan peneliti yang sudah mendukung dalam pembuatan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 23-30.
- Angelis, B.D. (2006). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Corey, G. (2013). *Student Manual Theory & Practice Counseling & Psychotherapy*.
- Devy, F. N. (2022). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Nezu, A.M., Nezu, C.M., & Lombardo, E. (2004). *Cognitive-behavioral case formulation and treatment design: a problem-solving approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Nugroho, D. A. (2015). Evaluasi Penerapan dan Dampak Program Badan Usaha Milik Desa (BUMDES) Terhadap Kesejahteraan Masyarakat Rumah Tangga Miskin (RTM) di Desa Babadan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Tulungagung (Periode Mei 2014–April 2015). *Jurnal Ekonomi dan Studi Pembangunan*, 7(2), 79-84.
- Prayitno. 2009. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Setiawan, M. A. (2015). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).