

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK KASUS KURANGNYA KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS X PUTRI SMA MTA SURAKARTA

Bilqis Al-Ghaadah Santifa

Universitas Sahid Surakarta, Laweyan, Surakarta; *pdiahasrida13@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 10, 2024

Revised May 21, 2024

Accepted June 21, 2024

Available online June 28, 2024

Keywords: *Group Conseling, Confidence, Students*

Copyright ©2023 by Author. Published by Lembaga Pengembangan Pembelajaran, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Abstract. Guidance and counseling is one of the supporting services in teaching and learning activities. In counseling guidance there is one type of guidance, namely group guidance. Group guidance is a counseling method aimed at helping individuals achieve optimal development according to the skills, talents and interests that appear in group situations. Self-confidence is the confidence of someone who dares to display the skills they have and is not afraid when carrying out an action, is responsible for their own actions, treats others politely, has the ability to understand their own strengths and weaknesses. The aim of this service is to increase students' self-confidence. The methods in this service are interviews and group discussions. The subjects in this service are class X female students at MTA Surakarta High School. The result of this service is that students feel their self-confidence increases. This is known through interviews conducted after group guidance, and also through worksheets given to students.

PENDAHULUAN

Siswa adalah seseorang yang secara resmi terdaftar di dunia pendidikan untuk mengikuti pembelajaran (Sarwono, 2007). Siswa SMA memiliki karakteristik dapat menerima dan belajar peran sosial, mencapai kemandirian emosional dan mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. Pada masa itu lah para siswa SMA ini perlu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Hal ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan karakter siswa.

Sangat mudah ketika kita mengucapkan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri namun itu sulit dilakukan. Menurut Fahmi (2016) jika siswa cukup percaya diri, siswa dapat terus mengembangkan potensinya. Kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang yang memiliki keterampilan dan tidak takut ketika melakukan suatu tindakan, bertanggung jawab atas tindakan sendiri, memperlakukan orang lain dengan sopan, memiliki kemampuan memahami kelebihan dan kekurangan diri, Lauster (2003). Kepercayaan diri salah satu faktor dari keberhasilan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena berbagai aktivitas memerlukan rasa percaya diri.

Percaya diri tidak akan muncul jika individu tidak menemukan proses untuk mengembangkan rasa percaya diri. Menurut Taylor (2009:20) ciri-ciri individu yang percaya diri adalah sebagai berikut:

1. Merasa rileks, nyaman, dan aman;
2. Percaya pada diri sendiri;

3. Memegang prinsip menjadi lebih baik dari orang lain;
4. Lakukan yang terbaik untuk membuka pintu masa depan;
5. Tetapkan tujuan;
6. Tidak melihat adanya kesenjangan yang besar saat membandingkan dirinya dengan orang lain;
7. Tidak menerima kompensasi atas rasa cemas;
8. Kemampuan bertindak berani dan proaktif sekalipun tidak menginginkannya;
9. Lakukanlah dengan mengetahui kemungkinan kegagalan;
10. Tidak peduli dengan apa yang dipikirkan orang lain; dan
11. Memiliki keberanian untuk mencapai keinginan.

Kepercayaan diri memiliki faktor internal yaitu harga diri dan konsep diri. Harga diri merupakan evaluasi untuk diri sendiri dan sikap orang terhadap diri sendiri dalam dimensi positif sampai negatif (Baron dan Byne, 2012). Ketika seorang individu menyukai dirinya sendiri berarti ia memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri juga memiliki faktor yang dapat mempengaruhinya seperti pendapat Anindyajati dan Karima (2004), yaitu:

1. Penerimaan terhadap diri sendiri. Individu yang merasa bahwa dirinya sangat berharga akan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya. Ia tidak akan menganggap rendah diri sendiri, mampu menghargai diri, dan menerima apapun keadaan diri sendiri;
2. Kepemimpinan atau popularitas. Individu akan memperlihatkan seberapa besar pengaruh dan kepopulerannya ketika dihadapkan dengan situasi persaingan;
3. Keluarga dan orang tua. Saat kita dihargai di dalam keluarga maka kita akan mendapat nilai penting dalam menghargai diri karena keluarga adalah modal pertama dalam proses menghargai diri; dan
4. Keterbukaan. Individu akan menerima nilai-nilai, moral, sikap, dan keyakinan dari orang lain maupun lingkungannya ketika dirinya dihargai dan diterima.

Faktor internal yang kedua yakni konsep diri. konsep diri merupakan pandangan dan perasaan mengenai diri sendiri atau persepsi tentang diri sendiri baik bersifat fisik, psikis, maupun sosial (Brooks, 2000:99). Menurut Agustiani (2006:139) faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:

1. Pengalaman yang didapat dari kehidupan. Konsep diri bisa terbentuk karena interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya;
2. Kompetensi oleh individu dan orang lain. Kompetensi yang menampilkan kemampuan setiap individu untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain; dan
3. Aktualisasi diri. realisasi dari potensi-potensi fisik maupun psikis setiap individu untuk mencapai sebuah tujuan.

Bimbingan konseling menjadi salah satu layanan pendukung dalam kegiatan belajar mengajar. Salah satu layanan bimbingan konseling ialah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu metode konseling yang ditujukan untuk membantu individu mencapai suatu perkembangan yang optimal sesuai keterampilan, bakat, dan minat yang tampil dalam situasi kelompok. bimbingan kelompok ini bertujuan untuk mencegah terjadinya perselisihan antar siswa dan dapat mengembangkan potensi pada siswa (Romlah, 2001:3). Menggunakan layanan konseling kelompok dapat membantu individu memahami bahwa orang lain tampaknya memiliki kebutuhan dan masalah yang sama terkait aspek kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. Melalui konseling kelompok ini, siswa yang mempunyai permasalahan terkait rasa percaya diri dapat terbantu. Dalam konseling kelompok, lebih mudah untuk berbagi pendapat sehingga lebih mudah untuk melihat masalah apa yang dihadapi dan bagaimana cara mengatasinya.

Berdasarkan pengamatan di SMA MTA Surakarta khususnya kelas X putri, diperoleh banyak siswa yang masih kurang percaya diri dalam hal prestasi, hafalan Al-Qur'an, keluarga, dan kecantikan. Hal tersebut akan menghambat proses pembelajaran pada siswa. Maka dari itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Kasus Kurangnya Kepercayaan Diri Pada Kelas X Putri SMA MTA Surakarta".

METODE

Metode yang digunakan penulis adalah metode kualitatif. Menurut Lexy J. Moleong (2005) bahwa metode kualitatif merupakan prosedur penelitian untuk menghasilkan data dalam bentuk tulisan maupun lisan dari peneliti maupun pelaku yang memberikan penjelasan secara jelas tentang fenomena yang terjadi di lapangan. Metode bimbingan konseling yang digunakan adalah metode bimbingan kelompok. Analisis dilakukan berdasarkan pengamatan secara langsung di lapangan yang dilakukan di SMA MTA Surakarta.

Subjek penelitian berjumlah 15 orang siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi. Teknik bimbingan kelompok yang digunakan adalah teknik modelling. Proses bimbingan kelompok dilakukan dengan 5 orang siswa di setiap pertemuannya. Sumber data yang menjadi bahan penelitian ini berasal dari subjek langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan kelompok merupakan salah satu metode konseling yang ada di SMA MTA Surakarta. Bimbingan kelompok ini biasanya membahas tentang permasalahan yang dimiliki masing-masing anggota kelompok sehingga dapat membantu siswa untuk menghadapi masalahnya. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan siswa untuk memanfaatkan dinamika kelompok yang diperoleh dari berbagai pengalaman orang lain untuk mengembangkan wawasan dan juga mengembangkan keterampilan pribadi siswa (Rusnan, 2009).

Kepercayaan diri adalah suatu komponen penting bagi siswa khususnya siswa kelas X yang baru saja masuk ke jenjang SMA dan menemukan teman-teman yang baru sehingga ada proses membandingkan diri sendiri dengan teman yang baru. Ada dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada siswa yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal kepercayaan diri adalah kondisi fisik seseorang, harga dirinya, dan konsep diri yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternalnya adalah keadaan lingkungan sekitar seperti teman sekolah, keluarga, masyarakat sekitar dan pengalaman individu.

Berdasarkan hasil bimbingan kelompok yang dilakukan di SMA MTA Surakarta, didapat kan hasil penyebab kurangnya kepercayaan diri pada siswa dan juga solusinya :

1. Kurang percaya diri terhadap prestasi terutama di bidang akademik dan solusi yang didapat adalah lebih giat belajar, mengubah jadwal kegiatan, menahan untuk tidak tidur di kelas, mengurangi kegiatan yang sekiranya kurang bermanfaat. Setelah kurang lebih selama seminggu melakukan solusi tersebut, berdasarkan observasi dan wawancara kembali, siswa tersebut menyatakan bahwa nilai yang dia dapat saat ujian tengah semester lumayan meningkat.
2. Kurang percaya diri terhadap hafalan Al-Qur'an dan solusi yang di dapat adalah lebih produktif dalam muraja'ah dan ziyadah, lebih giat dan istiqomah dalam menghafal, mengejar target diri sendiri, memotivasi diri agar semangat untuk hafalan. Berdasarkan observasi dan wawancara kembali setelah seminggu, hafalan salah satu siswa yang awalnya kurang percaya terhadap hafalannya sendiri sedikit demi sedikit bertambah bahkan bisa konsisten.
3. Kurang percaya diri terhadap fisik yang dimiliki dan solusi yang didapat adalah olahraga teratur, jaga pola makan, mengubah pola hidup, memberikan kalimat positif kepada diri sendiri setiap hari. Banyak siswa yang mengalami hal tersebut karena memang jumlah siswa yang banyak. Namun solusi yang disampaikan saat bimbingan kelompok sudah diterapkan salah satu siswa dalam jangka waktu satu bulan. Setelah melakukan olahraga secara teratur yakni di pagi dan

sore hari, siswa tersebut menyatakan bahwa dirinya semakin merasa sehat dan bugar. Sekarang dia lebih merasa percaya diri karena kondisi fisiknya yang semakin membaik.

4. Kurang percaya diri terhadap kemampuan *public speaking* dan solusinya adalah berusaha terbuka dengan teman atau orang lain, selalu mencoba maju ke depan kelas untuk presentasi, belajar berbicara di depan teman-teman satu kelas. Hal ini sering di temui di setiap kelas, ada siswa yang kurang berani ketika di suruh maju ke depan kelas namun ada juga yang berebutan ingin maju ke depan kelas untuk presentasi. Siswa yang menerapkan solusi tersebut menyatakan bahwa ia sering berbicara di depan cermin yang berada di dalam kamarnya dan saat maju ke depan kelas ia selalu menenangkan diri terlebih dahulu dengan cara menarik nafas lalu menghembuskannya. Hal tersebut membuat siswa ini merasa lebih percaya diri dalam bidang *public speaking*.

Dari ketiga penyebab dan solusi tersebut, ada juga yang berpendapat bahwa kita semua harus menerima diri sendiri apa adanya dan tetap bersyukur terhadap apa yang sudah dimiliki oleh masing-masing individu. Boleh berusaha namun jangan melupakan doa, begitupun sebaliknya.

SIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok yang dilakukan dapat memberikan pencerahan kepada siswa kelas X putri SMA MTA Surakarta dan mereka merasa kepercayaan dirinya bertambah. Hal ini diketahui dari wawancara dan *worksheet* yg diberikan. Selain itu, di dalam bimbingan kelompok ini, juga dapat diketahui penyebab mengapa siswa merasa kurang percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bako, Sri Rizqi. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mengemukakan Pendapat Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun ajaran pembelajaran 2018/2019*. Diss. 2020.
- Bustan, Radhiya, and Emmalia Sutiasasmitha. "Pengabdian kepada masyarakat pelayanan konseling individu dan kelompok pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang." *Jurnal al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4.4 (2018): 236-250.
- Muhammad Zidane, Burhanudin. *STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM BERSOSIALISASI PADA SISWA KELAS XII DI SLB B YAKUT PURWOKERTO*. Diss. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5.3 (2017): 136-142.
- Puri, Pipih Ratna, Asep Samsudin, and Riesa Rismawati Siddik. "Layanan bimbingan kelompok pada siswa mi muslimin yang memiliki kepercayaan diri rendah." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4.3 (2021): 191-199.
- Satriyanto, Kendrat. "Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling." (2023).
- SIHOMBING, FIRLY SYAHIRA, and MUHAMMAD PUTRA DINATA SARAGI. "Penerapan Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja." *Al-Tazkiyah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 11.1 (2022): 57-68.