

Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Bimbingan Klasikal Teknik Permainan Simulasi pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 11 Semarang

Aninda Nurhasna^{1,*}, Siti Fitriana², Ardian Wahyu Nirmala³

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 11 Semarang

*anindanrchn@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kemampuan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X.2 SMA Negeri 11 Semarang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X.2 SMA Negeri 11 Semarang sebanyak 36 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk menggambarkan deskripsi mengenai populasi penelitian berdasarkan data dari populasi, sedangkan yang kedua pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis uji beda paired sample t-test menggunakan bantuan SPSS 26. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 18% setelah dilakukan siklus I dan siklus II, semula pada pra siklus hanya 67% (sedang) dilanjutkan di siklus I menjadi 74% (sedang), dan pada siklus II menjadi 85% (tinggi). Hasil pengujian hipotesis melalui analisis uji beda paired sample t-test diperoleh hasil Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$ maka dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, atau dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan tingkat kemampuan kepercayaan melalui layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi pada peserta didik kelas X.2 di SMA Negeri 11 Semarang.

Kata kunci: kepercayaan diri, bimbingan klasikal, permainan simulasi

ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the level of self-confidence students of Senior High School 11 Semarang. This study used a comparative quantitative research design. The subject of this study were 36 ten grade students of Senior High School 11 Semarang. The data collection technique carried out in this study used a self-confidence questionnaire. The data were analyzed using descriptive analysis to describe the research population based on the data population and testing the hypothesis by analyzing the difference test of paired sample t-test. Based on the result of this study, it was known that the level of self-confidence of students increased by 18% after cycle I and cycle II, initially in the pre-cycle only 67% (medium) continued in cycle I to 74% (medium), and in cycle II became 85% (high). From independent sample t-test were shown by the Sig. (2-tailed) $0.002 < 0.05$, so the hypothesis of this study could be accepted or in other words that there was a significant increase in the level of self-confidence through classical guidance services with simulation game techniques in ten grade student of Senior High School 11 Semarang.

Keywords: self-confident, classical guidance services, simulation game

1. PENDAHULUAN

Keyakinan pada diri sendiri memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Sarastika (dalam Puspitasari, 2014) menyatakan bahwa keyakinan pada diri sendiri adalah perasaan percaya akan kemampuan pribadi dan kesadaran bahwa kemampuan tersebut dapat dimanfaatkan secara efektif. Orang yang memiliki keyakinan diri akan merasa mampu menyelesaikan berbagai tugas yang dihadapinya. Selain itu, keyakinan diri dapat menjadi pendorong bagi individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Saputra dan Prasetyawan (2018: 14), keyakinan diri adalah keyakinan pada kemampuan individu untuk menghadapi tantangan atau situasi sulit di sekitarnya dan menyelesaikan tugas yang belum pernah dihadapi dengan memaksimalkan kemampuan mereka tanpa takut gagal. Oleh karena itu, keyakinan diri sangat penting dalam membentuk karakter positif individu, yang membuat mereka merasa mampu melakukan berbagai hal.

Kurangnya keyakinan diri menggambarkan kondisi di mana peserta didik meragukan kemampuan atau potensi yang dimiliki, sehingga mereka merasa tidak yakin tentang diri mereka sendiri. Krisis keyakinan diri sering terjadi selama masa remaja karena ini adalah tahap transisi yang penting. Seperti yang diungkapkan oleh Santrock (2003: 26), masa remaja melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Ini termasuk perubahan fisik yang mencolok yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri.

Kepercayaan diri yang kurang merupakan sebuah keadaan yang mencerminkan keraguan atau ketidakyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka. Seperti yang disampaikan oleh Rahayuningdyah (2016), rasa kurang percaya diri adalah ketidakpercayaan terhadap kemampuan sendiri yang menghambat individu mencapai cita-cita dan tujuan hidupnya secara optimal. Jadi, kurangnya kepercayaan diri sangat terkait dengan

pandangan individu terhadap kemampuan mereka.

Kepercayaan diri memegang peran yang sangat penting bagi peserta didik di lingkungan sekolah, baik dalam konteks akademik selama proses pembelajaran maupun dalam aspek non-akademik dalam interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Namun, tingkat kepercayaan diri antar peserta didik dapat sangat bervariasi. Di Indonesia, masih banyak peserta didik yang mengalami krisis kepercayaan diri. Sebagaimana dilaporkan oleh Tempo (2018), Vera Itabiliana Hadiwidjojo, seorang psikolog anak dan remaja, menyebutkan bahwa beberapa anak mengalami krisis kepercayaan diri karena tekanan sosial yang ada di masyarakat dan media sosial, sehingga mereka kehilangan keyakinan terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. Oleh karena itu, meskipun ada peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, masih ada yang mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Kurangnya kepercayaan diri pada peserta didik memiliki kaitan erat dengan masa remaja. Menurut Hurlock (dalam Dwiastuti, 2018) remaja sering mengalami rasa minder terhadap perubahan fisik yang terjadi selama masa perkembangan mereka, serta kesulitan dalam menerima diri sendiri, yang mencakup ketidakyakinan terhadap kemampuan mereka dan kekurangan dukungan sosial. Hal serupa juga terjadi di SMA Negeri 11 Semarang, masih ada peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Mereka menunjukkan ketidakpercayaan diri dengan kurangnya keterampilan komunikasi, penghindaran dalam berinteraksi dengan teman-teman, ketakutan berbicara di depan kelas, dan rasa gugup ketika diminta berbicara oleh guru.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, peserta didik kelas X cenderung memiliki kemampuan kepercayaan diri yang rendah. Melalui angket Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) peserta didik memilih item “belum banyak teman atau sahabat”, “sukar bergaul dengan teman-teman di sekolah”, dan “saya kurang suka berkomunikasi dengan teman

lawan jenis” dengan persentase sebanyak 63,19%, 66,67%, dan 61,11%. Berdasarkan pilihan di atas melalui wawancara dan observasi lebih lanjut pada peserta didik, diketahui bahwa kebanyakan peserta didik memilih poin-poin tersebut dikarenakan kurangnya kemampuan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik. Tentu saja hal ini sangat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran peserta didik sehari-hari di sekolah. Oleh karenanya, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam hal ini utamanya dalam bidang pribadi/sosial di diri peserta didik. Bidang pribadi/sosial (Yusuf & Nurihsan, 2019) merupakan bidang dalam BK yang digunakan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada bidang pribadi/sosialnya. Bidang pribadi/sosial juga merupakan suatu bidang dalam BK yang diarahkan untuk dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik terkait aspek kehidupan individunya dengan tujuan mampu melengkapi dirinya hingga dapat melaksanakan fungsi sosial dalam hidupnya (Yahya & Winarsih, 2016). Bidang pribadi/sosial merupakan salah satu bidang yang sering dijumpai dalam pelaksanaan program BK di sekolah untuk membantu peserta didik dalam mengatur dirinya maupun kehidupan sosialnya. Oleh sebab itu, sekolah berperan menyokong peserta didik dengan menyediakan fasilitas bimbingan dan konseling di sekolah.

Kurikulum bimbingan adalah layanan bantuan yang diberikan secara sistematis kepada peserta didik di dalam maupun luar kelas untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal. Salah satu strategi kurikulum bimbingan adalah bimbingan klasikal, yaitu kegiatan pelayanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik di dalam kelas. Strategi layanan bimbingan klasikal termasuk pada komponen kegiatan kurikulum BK. Peningkatan kepercayaan diri peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan teknik permainan simulasi dalam bimbingan dan konseling. Teknik permainan simulasi dapat digunakan

untuk melatih pengungkapan diri, memecahkan masalah, meningkatkan keaktifan belajar dengan melibatkan peserta didik dan memberikan motivasi belajar.

Menurut Johnson (Ukkas, 2020), individu yang memiliki kemampuan kepercayaan diri tinggi dapat mengungkapkan diri dengan tepat dan memiliki kemampuan menyesuaikan diri, bersifat positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Peningkatan kepercayaan diri dalam berkomunikasi pada peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui teknik permainan simulasi. Permainan simulasi dapat melatih peserta didik untuk hidup berkelompok, menumbuhkan kerjasama dalam mengatasi permasalahan, mengemukakan pendapat, menghargai pendapat orang lain, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbingnya. Menurut Randi Kusuma (2012), teknik permainan simulasi dapat digunakan untuk melatih pengungkapan diri, memecahkan masalah, meningkatkan keaktifan belajar dengan melibatkan peserta didik dan memberikan motivasi belajar. Permainan simulasi dapat melatih peserta didik dalam menumbuhkan kerjasama, mengatasi masalah, mengemukakan pendapat, menghargai pendapat, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi dengan teman sebayanya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Teknik Permainan Simulasi pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 11 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pada tingkat kepercayaan diri pada peserta didik. Subjek dalam penelitian ini adalah 36 peserta didik kelas X.2 SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024.

Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi (Sugiyono, 2018:337). Tahap analisis data yang penting akan mempengaruhi kualitas dan manfaat penelitian tersebut. Analisis data bertujuan untuk menguji hipotesis dan mencari kesimpulan dari kegiatan penelitian yang dilakukan serta mengetahui kedekatan hubungan antara dua variabel dan mengetahui arah hubungannya. Selanjutnya, data hasil penelitian ini dilakukan klasifikasikan dalam norma kategorisasi dengan teknik persentase terkait dengan tingkat kepercayaan diri peserta didik apakah dalam kategori sangat rendah, rendah, tinggi, atau sangat tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Paired sampel t-Test menggunakan bantuan komputer software SPSS 26. Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ini berdasarkan pada nilai Sig. Apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka artinya Ha diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pencapaian tingkat kepercayaan diri antara peserta didik pada setiap siklus dan tindakan yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Asumsi dasar penggunaan uji ini adalah observasi atau penelitian untuk masing-masing pasangan harus dalam kondisi yang sama. Perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Varian masing-masing variabel dapat sama atau tidak. Untuk melakukan uji ini, diperlukan data yang berskala interval atau ratio. Yang dimaksud dengan sampel berpasangan adalah menggunakan sampel yang sama, tetapi pengujian yang dilakukan terhadap sampel tersebut dua kali dalam waktu yang berbeda atau dengan interval waktu tertentu. Pengujian dilakukan dengan menggunakan significant 0.05 antar variabel. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak Ho pada uji ini adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan > 0,05 maka Ho diterima atau Ha ditolak (perbedaan pemberian layanan tidak signifikan).

- 2) Jika nilai signifikan < 0.05 maka Ho ditolak atau Ha diterima (perbedaan pemberian layanan signifikan).

Melalui analisis Uji Paired Sampel T-test diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Signifikansi nilai 2-tailed dapat diuji dengan penyusunan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ho : **Ditolak**, karena terdapat perbedaan pemberian layanan namun tidak signifikan. Artinya, terdapat perbedaan dalam pemberian layanan Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Bimbingan Klasikal Dengan teknik Permainan Simulasi Di Kelas X.2 SMA Negeri 11 Semarang namun tidak signifikan.
- 2) Ha : **Diterima**, karena terdapat perbedaan pemberian layanan dan signifikan. Artinya, terdapat perbedaan layanan dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Bimbingan Klasikal Dengan teknik Permainan Simulasi Di Kelas X.2 SMA Negeri 11 Semarang dan signifikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada peningkatan tingkat kemampuan kepercayaan diri pada peserta didik melalui bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi pada kelas X.2 di SMA Negeri 11 Semarang. Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, pembahasan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui gambaran tingkat kemampuan kepercayaan diri peserta didik kelas X.2 di SMA Negeri 11 Semarang. Sesuai hasil perhitungan rata-rata excel dari awal pre-test dan post-test 2 sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Kepercayaan Diri Pada peserta Didik dari Setiap Siklus

Hasil Rata-Rata		
Pre-Test	Post-Test 1	Post-Test 2
67%	74%	85%

Tabel 2. Interval Kekuatan menurut Sarwono (2015: 155)

KATEGORI :	
Sangat Tinggi	: 76%-100%
Tinggi	: 51%-75%
Rendah	: 26%-50%
Sangat Rendah	: 0-25%

Hasil rata-rata pada post-test 2 sebesar 85% artinya tingkat kepercayaan diri peserta didik meningkat menjadi kategori sangat tinggi pada kelas X.2. Rahayuningdyah (2016) berpendapat bahwa dengan dimilikinya kemampuan kepercayaan diri yang tinggi pada peserta didik akan memberikan pandangan yang lebih positif pada diri peserta didik itu sendiri, selain itu juga dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi pula akan mendukung peserta didik dalam mencapai cita-cita dan tujuan hidupnya secara optimal melalui proses pembelajaran yang ia lalui di sekolah.

- 2) Menganalisis tingkat penggunaan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi pada peserta didik kelas X.2 di SMA Negeri 11 Semarang

Pada hasil SPSS 26 Uji Paired sample T-Test untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan dari variabel minat berorganisasi yang sama setiap variabel diambil saat situasi dari rangkaian keadaan treatment yang berbeda. Terdapat hasil paired samples statistic pada hasil mean memiliki selisih nilai artinya terdapat peningkatan saat pemberian treatment berupa layanan bimbingan klasikal.

Tabel 3. Hasil SPSS Paired Samples Statistik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired 1	Pre Test	84.1667	36	12.87190	2.14532

	Post Test 1	92.6389	36	8.60615	1.43436
Paired 2	Post Test 1	92.6389	36	8.60615	1.43436
	Post Test 2	110.8056	36	8.90528	1.48421

- 3) Menganalisis hasil meningkatnya tingkat kemampuan kepercayaan diri peserta didik kelas X.2 di SMA Negeri 11 Semarang menggunakan bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi berdasarkan data.

Memperoleh hasil (Sig 2-tailed) 0.002 dan 0.000 yang artinya apabila Nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel minat berorganisasi yang awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Rangkaian upaya meningkatkan tingkat kemampuan kepercayaan diri 36 peserta didik di kelas X.2 di sekolah membuahkan hasil yang baik. Terlihat dari hasil pre-test dan dua kali post-test yang dilakukan pasca pemberian treatment berupa layanan klasikal dengan simulasi permainan menunjukkan adanya peningkatan dari hasil pre-test dan dua kali post test.

Jadi, dampak nyata yang diperoleh yaitu terlaksananya tujuan layanan klasikal di kelas X.2 untuk meningkatkan tingkat kemampuan kepercayaan diri pada peserta didik dapat terwujud dengan diperolehnya hasil yaitu peserta didik mampu mempertahankan bahkan meningkatkan rasa percaya dirinya, mampu untuk mengubah rasa insecure dalam dirinya menjadi rasa percaya diri seutuhnya serta yang terpenting ialah ia mampu mengimplementasikan rasa kepercayaan dirinya tersebut dalam kehidupan sehari-hari utamanya dalam kegiatan pembelajaran.. Penelitian serupa juga dilakukan oleh

Randi Kusuma (2012), menurutnya, teknik permainan simulasi dapat digunakan untuk melatih pengungkapan diri, memecahkan masalah, meningkatkan keaktifan belajar dengan melibatkan peserta didik dan memberikan motivasi belajar. Permainan simulasi dapat melatih peserta didik dalam menumbuhkan kerjasama, mengatasi masalah, mengemukakan pendapat, menghargai pendapat, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi dengan teman sebayanya atau dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi dapat mendukung meningkatnya tingkat kemampuan kepercayaan diri pada peserta didik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik dapat memahami mengenai kepercayaan diri, faktor-faktor kepercayaan diri, dan manfaat dari kepercayaan diri. Bimbingan klasikal teknik permainan simulasi memberikan peserta didik stimulus agar mampu meningkatkan kepercayaan diri baik dengan teman sebayanya maupun orang-orang disekitarnya. Hal ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengoptimalkan komunikasi interpersonal peserta didik.

Peneliti melakukan 3 kali pemberian asesmen dan 2 kali melakukan layanan bimbingan klasikal. Model layanan bimbingan klasikal teknik simulasi permainan membuat peserta didik lebih memahami terkait kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi yang mengalami peningkatan 18% setelah dilakukan siklus I dan siklus II, semula pada pra siklus hanya 67% (sedang) dilanjutkan di siklus I menjadi 74% (sedang), dan pada siklus II menjadi 85% (tinggi).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa

pelaksanaan layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Negeri 11 Semarang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiastuti, I. (2018). Kecenderungan depresi pada individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 10(2), 79-90.
- Puspitasari, Mega Ayu. 2014. Hubungan Antara Pengalaman Shalat Tahajud Dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII MA Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta Tahun Pembelajaran 2013/2014. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Randi Kusuma, L. (2012). Efektivitas Teknik Permainan Simulasi dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XE SMK PGRI 2 Salatiga Tahun Ajaran 2011/2012 (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).
- Santrock, R. D., Buchanan, M. M., Lee, T. H., & Berlet, G. C. (2003). Osteochondral lesions of the talus. *Foot and ankle clinics*, 8(1), 73-90.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14-21.
- Ukkas, R., Thaha, H., & Rahmawati, R. (2020). Peranan Media Bermain bagi Perkembangan Aspek

Psikomotorik Anak Usia Dini di TK
Seatap Kampung Tangnga. *Jurnal
Konsepsi*, 9(3), 140-151.

Yahya, A. D., & Winarsih, W. (2017).
Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial
dalam Meningkatkan Komunikasi
Interpersonal Peserta Didik Kelas
XI SMA Negeri 2 Padang Cermin
Kabupaten Pesawaran. *KONSELI:
Jurnal Bimbingan dan Konseling
(E-Journal)*, 3(1), 41-56.