

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP N 1 GUBUG

HELENA ZARANITA¹, EKA SARI SETIANINGSIH²

¹²Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas PGRI Semarang, hellenahell316@gmail.com, ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

Email Korespondensi: hellenahell316@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya siswa yang tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya, kurang percaya diri ketika disuruh maju didepan kelas, menghindar ketika ingin ditanya oleh guru, berbicara dengan gugup dan masih ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *true eksperimental design* dengan model *pretest* dan *posttest control grup design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug. Sampel yang diambil adalah 28 siswa kelas VIII G yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepercayaan diri. Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 88,3 dan kelompok kontrol adalah 80,1. Sedangkan hasil *posttest* dapat dilihat setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan skor dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Rata-rata *posttest* skor kelompok eksperimen adalah 9,15 dan kelompok kontrol adalah 83,0. Berdasarkan uji hipotesis yang diperoleh dengan hasil $t_{hitung} = 2,694$, selanjutnya yang dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% (0,05) yaitu 2,056. Hal tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,694 > t_{tabel} 2,056$, maka hipotesis (H_a) diterima yang berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug” diterima kebenarannya pada taraf signifikansi 5% dengan demikian menunjukkan bahwa layanna bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan adalah layanan bimbingan kelompok ini dapat digunakan untuk membantu siswa menuntaskan tugas perkembangannya secara optimal. Tentunya pada siswa yang masih kurang percaya diri .

Kata kunci: *Rasa percaya diri, Bimbingan kelompok*

ABSTRACT

The background of this research is that there are students who do not dare to express their opinions, lack confidence when asked to come forward in front of the class, avoid when they want to be asked by the teacher, speak nervously and are still unsure of their abilities. This type of research is a quantitative research with a true experimental design research method with pretest and posttest control group design models. The population in this study were all students of class VIII SMP N 1 Gubug. The samples taken were 28 students of class VIII G which were divided into two groups, namely the experimental group and the control group using cluster random sampling technique. Data collection tool used is the confidence scale. Based on the average pretest results in the experimental group was 88.3 and the control

group was 80.1. While the results of the posttest can be seen after being given the treatment of group guidance services towards increasing self-confidence in the experimental group there was an increase in scores compared to the control group which was not given treatment. The average posttest score of the experimental group was 9.15 and that of the control group was 83.0. Based on the hypothesis test obtained with the results of $t_{count} = 2.694$, then those who were consulted with t_{table} with a significance level of 5% (0.05), namely 2.056. This shows that $t_{count} 2.694 > t_{table} 2.056$, then the hypothesis (H_a) is accepted which reads "there is an effect of group guidance services on increasing the self-confidence of class VIII students of SMP N 1 Gubug" is accepted at a significance level of 5%, thus indicating that guidance services groups can increase students' self-confidence. Based on the results of this study, the suggestions that can be conveyed are that group guidance services can be used to help students complete their developmental tasks optimally. Of course, students who still lack confidence.

Keywords: self-confidence, guidance services groups

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, banyak yang mengharapkan pendidikan mampu mencetak dan membangun generasi yang mampu menjadi penerus bangsa yang cerdas. Pendidikan disekolah selalu berusaha untuk mengembangkan potensi para peserta didiknya dan pendidikan merupakan proses pemberian bantuan untuk melakukan kegiatan belajar dengan lingkungan sekitar, tujuan dalam dunia pendidikan bertujuan untuk mampu mengembangkan potensi para siswa, setiap individu harus mampu beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar menjadi individu yang mandiri.

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi atau sosial dengan lingkungan yang ada disekitar, manusia terbentuk tidak hanya dalam diri individu tetapi juga dari lingkungan sekitar, maka lingkungan yang berpengaruh adalah keluarga dan lingkungan sekitar, maka setiap individu harus mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, tentunya setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda tentunya pada siswa yang berkualitas untuk membangun generasi yang mandiri. Rasa percaya diri adalah kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, individu yang tidak mampu dengan dirinya adalah individu yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah, jika tidak mempunyai percaya diri akan menimbulkan masalah, maka dalam hal ini percaya diri harus dimiliki semua orang.

Menurut Pranoto (2016: 100) percaya diri merupakan keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sesuai dengan menerima apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar. Langkah untuk membangun percaya diri dengan memahami menyakinkan diri bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Adapun menurut Aristiana (2016) yang menunjukkan bahwa anak yang kurang percaya diri selalu memandang negatif dirinya. Selalu ada kekurangan didalam dirinya, anak yang ragu terhadap kemampuan dirinya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain karena penyebab tidak percaya diri. Menurut Busro (2018: 39), kepercayaan diri adalah hal yang positif untuk harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dan mampu menerima kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya, berani mengambil keputusan atau resiko dengan berupaya menumbuhkan karakter positif, selalu bersikap optimis, dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan tidak ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri.

Rasa percaya diri ini dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal dalam diri individu dan faktor eksternal dari luar individu atau dari lingkungan sekitar. Faktor dalam diri individu ialah faktor kecemasan, ketakutan dan tidak mampu menerima kenyataan hidup dengan kemampuan yang dimilikinya, faktor dari luar yang mempengaruhi ialah faktor keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar. Masalah tersebut ialah kurangnya rasa percaya diri, dalam hal ini akan menghambat proses belajar siswa untuk mencapai dengan hasil yang optimal.

Dikaitkan dengan jurnal hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sutisna (2010) “Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Startegi Layanan Bimbingan Kelompok Studi Eksperimen di SMA N 16 Bandung” . Bahwa tingkat kepercayaan diri siswa SMA N 16 Bandung Kelas X yang berada pada kategori rendah, sedang, dapat meningkatkan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan uji dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA N 16 Bandung kelas X.

Dalam layanan bimbingan kelompok siswa mendapatkan informasi mengenai materi yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Pada saat layanan bimbingan kelompok diharapkan anggota kelompok tidak pasif tetapi anggota kelompok harus aktif pada saat layanan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok terjadi komunikasi antara individu satu dengan yang lainnya maka individu dapat mengungkapkan pendapatnya, sikap atau tindakan yang diinginkan, selain itu anggota kelompok akan berinteraksi yang menimbulkan dinamika kelompok ini dibutuhkan rasa percaya diri.

Dari permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini dapat diharapkan siswa berani untuk mengembangkan kemampuan yang ada didalam dirinya dan mampu mengungkapkan pendapat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *true eksperimental design*, dengan model *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug, menurut Sugiyono (2016: 117) populasi adalah wilayah ang terdiri sebagai subyek dan obyek yang akan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Arikunto (2010: 174) menjelaskan sampel merupakan wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yang diambil 28

siswa kelas VIII G yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampling dalam pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, dengan secara acak dilakukan dengan membuat gulungan kertas kecil yang ditulis dalam seluruh kelas VIII kemudian gulungan diambil secara acak, setelah itu undian dengan melihat 14 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 14 siswa sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan instrumen angket percaya diri dengan, sebelum angket dibagikan peneliti telah melakukan uji validitas dan reabilitas terlebih dahulu, jumlah item pada instrumen percaya diri berjumlah 40 item, dimana setelah dilakukan uji validitas terdapat 20 item tidak valid dan 20 item valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil *pre-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata siswa kelompok eksperimen sebesar 88,3 dan untuk kelompok kontrol sebesar 80,1. Selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 8,2 yang dapat dikatakan ada perbedaan.

Setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen tingkat kepercayaan diri siswa dari 88,3 menjadi 91,5 terjadi peningkatan sebesar 3,2 point. Sedangkan kelompok kontrol dari 80,1 menjadi 83,0 meningkat sebesar 2,9 point. Selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 0,3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan treatment kelompok eksperimen dan yang tidak diberikan treatment kelompok kontrol.

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} = 2,694$. Selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel taraf signifikan 5% (0,05) dengan $t_{tabel} 2,056$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien t_{hitung} sebesar 2,694 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug” diterima kebenarannya.

Fakta di atas membuktikan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug. Dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok siswa dapat aktif dalam kegiatan ini dan melatih siswa untuk bertindak dan berfikir serta mampu bertanggung jawab atas pilihannya. Dengan begitu membuat siswa lebih memahami tentang cara meningkatkan percaya diri dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data perhitungan penelitian analisis *uji-t* dengan taraf signifikansi 5% diperoleh hasil thitung sebesar $2,694 > 2,056$ artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$. Perhitungan tersebut maka hipotesis H_a diterima yang menyatakan “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP N 1 Gubug.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Prayitno. 2013. *Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Aristiani, R. (2016). *Meningkatkan percaya diri siswamelalui layanan informasi berbantuan audiovisual*. Jurnal Konseling Gusjigang, 2(2).
- Busro, M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pradipta, Sarastika. 2014. *Stop Minder dan Grogi Saatnya Tampil Beda dan Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska
- Pranoto, Hadi. 2016. *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara*. FKIP Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro: Jurnal Lentera Pendidikan LPPM Um Metro Vol.1 No.1, 2016.
- Sarastika, P. (2014). *Stop Minder & Grogi Saatnya Tampil Beda dan Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.