

Upaya Meningkatkan Percaya Diri melalui Bimbingan Kelompok Teknik Permainan pada Siswa Kelas VII H SMPN 1 Trenggalek Semester 2 Tahun Pelajaran 2021/2022

Muji Hartanto

SMPN 1 Trenggalek, Indonesia

Email: mujihartanto@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran obyektif tentang upaya meningkatkan percaya diri melalui bimbingan kelompok teknik permainan pada siswa kelas VII H SMPN 1 Trenggalek semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Kelas VII H SMPN 1 Trenggalek tahun ajaran 2021/2022. Penentuan subjek tersebut yaitu guru BK sebagai pelaksana layanan dan seluruh peserta didik kelas VII H yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 19 Siswa

perempuan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh hasil pada angket kondisi awal tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan sangat tinggi, Sebanyak 12.50% atau 4 siswa memiliki rasa percaya diri cukup dan 28 diantaranya atau 87.50% memiliki rasa percaya diri yang rendah. Rata-rata perolehan skor siswa hanya 66,03 dan bisa dikategorikan rendah. Pada siklus I dari 32 orang siswa, pada siklus pertama sebanyak 1 orang telah memiliki kriteria tinggi atau sebanyak 3.13%, 19 orang dengan kriteria cukup atau 59,38%, sebanyak 12 orang atau 37,50% dengan kriteria rendah dan rata-rata skor sebesar 70,18 atau bisa dikatakan memiliki kriteria cukup. Akan tetapi pelaksanaan tindakan belum sesuai dengan kriteria keberhasilan dikarenakan rata-rata skor siswa masih di bawah 75,00. Selanjutnya pada siklus ke II jumlah siswa dengan jumlah siswa dengan kepercayaan diri sangat tinggi meningkat pesat menjadi 8 siswa atau 25.00%, sedangkan pada kriteria tingkat percaya diri tinggi meningkat menjadi 16 siswa atau 50.00%, kategori cukup 6 siswa atau 18.75% dan kategori rendah hanya dua siswa dengan presentase 6,25 sedangkan rata-rata skor sebesar 88.40.

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jtpdm>

Sejarah artikel

Diterima pada : 13 Mei 2023

Disetujui pada : 28 Mei 2023

Dipublikasikan pada : 27 Juni 2023

Kata kunci: percaya diri, bimbingan kelompok, Teknik permainan

DOI: <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i4.905>

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam dunia pendidikan. Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah bukan karena landasan hukum, tetapi yang lebih penting adalah kesadaran atau komitmen untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan potensi dirinya. Siswa adalah individu yang sedang mengalami masa perkembangan, yaitu berkembang menuju kedewasaan atau kemandirian. Pada masa inilah siswa membutuhkan banyak bimbingan untuk memperluas pengetahuan dan wawasannya tentang dirinya dan lingkungannya.

Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak aman serta perasaan lain yang mengikuti seperti malas, tidak sabar, sulit, sulit atau rendah diri. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya (Luxori, 2004: 103). "Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya". Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005: 6).

"Kurang percaya diri timbul karena adanya rasa takut, cemas, khawatir, rasa tidak aman yang disertai dengan dada berdebar-debar dan badan gemetar yang bersifat psikologis atau gangguan jiwa anak yang disebabkan oleh rangsangan dari luar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat memahami kelebihan dan

kekurangan dirinya (Surya, 2007: 2). “Percaya diri adalah sikap optimisme mental dari kemampuan anak untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapi.” Sikap optimis ini akan membuat orang tersebut percaya pada dirinya sendiri (Surya, 2007: 56).

Pentingnya memiliki rasa percaya diri dalam belajar adalah agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya. Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi dirinya. Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensi dirinya. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan mampu mengembangkan potensi dirinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi saat menghadapi kesulitan, ragu-ragu dalam menghadapi orang, dan sulit menerima kenyataan dirinya. Dengan percaya diri saat maju di depan kelas dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu, saat belajar dan berkomunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, memiliki penampilan diri yang baik, serta mampu mengendalikan perasaan. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi pada siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi (Mubarok, 2019). Anak yang meragukan kemampuannya sendiri/tidak percaya diri saat belajar biasanya tidak mampu berbicara atau menyampaikan pesan kepada orang lain. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan pada diri siswa tidak hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa selama proses belajar mengajar.

Kenyataan di lapangan, kondisi kepercayaan diri siswa berbeda-beda, sedangkan siswa lain membutuhkan komunikasi verbal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VII H yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam pembelajaran mata pelajaran. Hal ini terlihat dari adanya gejala yang terlihat antara lain ragu-ragu saat berbicara di depan kelas dan diam saat ditunjuk oleh guru. Adapun gejala lainnya, seperti takut mengungkapkan pendapat atau tanggapan saat diskusi kelompok. Dalam kelompok diskusi ini mereka cenderung pendiam dan pasif.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok. “Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”. Artinya, seluruh peserta kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan sebagainya; apa yang dibahas semuanya bermanfaat bagi peserta yang bersangkutan sendiri maupun bagi peserta lainnya (Prayitno, 1995: 178).

Menggunakan layanan bimbingan kelompok membantu individu memahami bahwa orang lain sebenarnya memiliki kebutuhan dan masalah yang sama terkait dengan aspek kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. Melalui bimbingan kelompok ini dimungkinkan untuk dapat membantu siswa yang mengalami masalah terkait dengan kurang percaya diri mereka dalam belajar bahasa Indonesia. Karena dalam bimbingan kelompok siswa memfasilitasi pertukaran pendapat, lebih mudah menangkap permasalahan yang dihadapi dan cara mengatasinya.

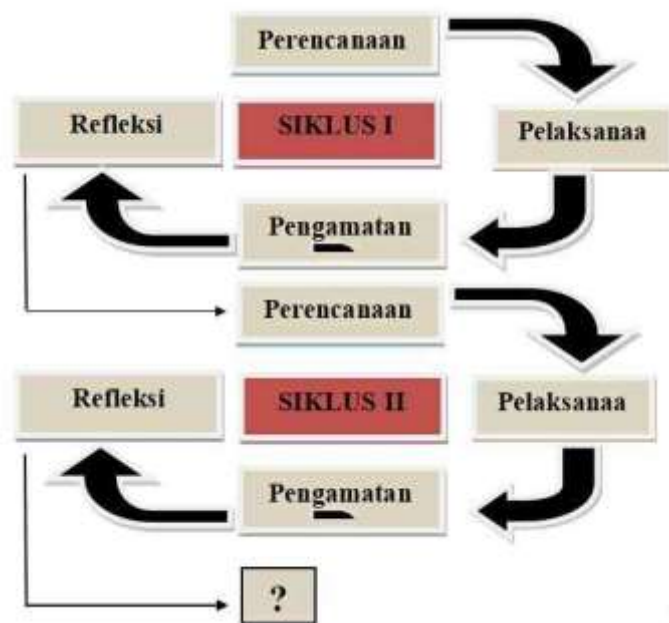
Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, maka peneliti mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul: ***Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Pada Siswa Kelas VII H SMPN 1 Trenggalek Semester 2 Tahun Pelajaran 2021/2022.***

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, tujuan dari penelitian untuk memperoleh gambaran obyektif tentang upaya meningkatkan percaya diri melalui bimbingan kelompok teknik permainan pada siswa kelas VII H SMPN 1 Trenggalek Semester 2 tahun pelajaran 2021/2022.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas atau Classroom Action Research. Menurut Suharsimi Arikunto (2008:3) penelitian tindakan kelas adalah pemeriksaan terhadap kegiatan pembelajaran berupa tindakan-tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas secara bersama-sama. Penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan sebagai strategi pemecahan masalah dengan memanfaatkan tindakan nyata kemudian melakukan refleksi terhadap hasil tindakan tersebut. *Action research* cocok untuk meningkatkan kualitas mata pelajaran yang akan dipelajari.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebagai strategi pemecahan masalah. Penelitian tindakan dibagi menjadi 3 tahap yaitu perencanaan, tindakan dan observasi, dan refleksi. Model penelitian tindakan kelas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart yang disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Model Kemmis & Mc. Taggart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII SMPN 1 Trenggalek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk melihat pengaruh layanan bimbingan diskusi kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Trenggalek.

Masalah rendahnya rasa percaya diri siswa di sini adalah tidak berani ketika diminta untuk maju ke depan, takut salah ketika mengemukakan pendapat, tidak berani bertanya tentang materi yang tidak dipahaminya, merasa minder dengan kemampuannya. teman-teman tidak percaya dengan kemampuan sendiri, biasanya karena faktor lingkungan. juga seperti misalnya keluarga mereka, katakanlah kelas ekonomi yang lebih rendah, yang membuat siswa merasa kurang percaya diri dan membuat mereka pilih-pilih dalam berteman, menyebabkan bentrokan sosial dengan teman sebaya dan mengurangi kemampuan sosial mereka, seperti dalam hal kemampuan komunikasi. Berdasarkan hasil pre-test sebelum tindakan dengan bimbingan kelompok diperoleh data tingkat kepercayaan diri siswa sebagai berikut::

Tabel 1. Tabel Hasil Angket Percaya Diri Siswa pada Kondisi Awal

Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kriteria
90– 100	0	0.00%	Sangat tinggi
80– 89	0	0.00%	Tinggi
70– 79	4	12.50%	Cukup
60 – 69	28	87.50%	Rendah
<60	0	0.00%	Sangat Rendah
Jumlah	32	100.00%	-
Skor Rata2		66.03	

Berdasarkan data pada tabel diketahui tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan sangat tinggi, Sebanyak 12.50% atau 4 siswa memiliki rasa percaya diri cukup dan 28 diantaranya atau 87.50% memiliki rasa percaya diri yang rendah. Rata-rata perolehan skor siswa hanya 66,03 dan bisa dikategorikan rendah

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa masalah rasa percaya diri yang dialami peserta didik diantaranya takut salah, tidak berani berpendapat maupun bertanya, minder dalam bergaul, faktor ekonomi keluarga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya percaya diri pada peserta didik yang membuat peserta didik tidak bisa mengoptimalkan kemampuan bersosialisasi kepada teman sebaya yang kemudian akan membuat berkurangnya kemampuan berkomunikasi peserta didik sehingga terus terbawa pada saat proses belajar mengajar yang kemudian akan membuat peserta didik menjadi pasif, sehingga proses belajar mengajar yang berlangsung akan menjadi kurang maksimal.

Berdasarkan tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama diperoleh data hasil angket sebagai berikut.

Tabel 2. Tabel Hasil Angket Percaya Diri Siswa pada Siklus I

Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kriteria
90– 100	0	0.00%	Sangat tinggi
80– 89	1	3.13%	Tinggi
70– 79	19	59.38%	Cukup
60 – 69	12	37.50%	Rendah
<60	0	0.00%	Sangat Rendah
Jumlah	32	100.00%	-
Skor Rata2		70.18	

Berdasarkan Hasil angket percaya diri di atas diketahui dari 32 orang siswa, pada siklus pertama sebanyak 1 orang telah memiliki kriteria tinggi atau sebanyak 3.13%, 19 orang dengan kriteria cukup atau 59,38%, sebanyak 12 orang atau 37,50% dengan kriteria rendah dan rata-rata skor sebesar 70,18 atau bisa dikatakan memiliki kriteria cukup. Akan tetapi pelaksanaan tindakan belum sesuai dengan kriteria keberhasilan dikarenakan rata-rata skor siswa masih di bawah 75,00.

Siklus II

Dari hasil tindakan pada siklus kedua diperoleh data hasil tindakan sebagai berikut.

Tabel 3. Tabel Hasil Angket Percaya Diri Siswa pada Siklus II

Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kriteria
90– 100	8	25.00%	Sangat tinggi
80– 89	16	50.00%	Tinggi
70– 79	6	18.75%	Cukup
60 – 69	2	6.25%	Rendah
<60	0	0.00%	Sangat Rendah
Jumlah	32	100.00%	-
Skor Rata2		88.40	

Data diatas menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan permainan jumlah siswa dengan kepercayaan diri sangat tinggi meningkat pesat menjadi 8 siswa atau 25.00%, sedangkan pada kriteria tingkat percaya diri tinggi meningkat menjadi 16 siswa atau 50.00%, kategori cukup 6 siswa atau 18.75% dan kategori rendah hanya dua siswa dengan presentase 6,25sedangkan rata-rata skor sebesar 88.40.

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok dengan permainan untuk meningkatkan rasa percaya diri juga pernah dilaksanakan di SMPN 1 Trenggalek, layanan diberikan karena mengingat akan pentingnya rasa percaya diri bagi peserta didik demi baiknya prestasi peserta didik tersebut. Karena masalah kurang percaya diri adalah masalah yang banyak dialami oleh peserta didik dan dapat mengganggu dalam efektifnya proses belajar mengajar dikelas, maka menurut peneliti mengangkat tema layanan dalam meningkatkan masalah kurangnya percaya diri peserta didik adalah salah satu solusi untuk meningkatkan keefektifan proses belajar mengajar yang tentunya akan diikuti dengan prestasi belajar peserta didik yang juga akan ikut meningkat, karena percaya diri yang tinggi akan dapat mengoptimalkan prestasi belajar peserta didik. Pada angket kondisi awal tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan sangat tinggi, Sebanyak 12.50% atau 4 siswa memiliki rasa percaya diri cukup dan 28 diantaranya atau 87.50% memiliki rasa percaya diri yang rendah. Rata-rata perolehan skor siswa hanya 66,03 dan bisa dikategorikan rendah.

Pada siklus I dari 32 orang siswa, pada siklus pertama sebanyak 1 orang telah memiliki kriteria tinggi atau sebanyak 3.13%, 19 orang dengan kriteria cukup atau 59,38%, sebanyak 12 oranga atau 37,50% dengan kriteria rendah dan rata-rata skor sebesar 70,18 atau bisa dikatakan memiliki kriteria cukup. Akan tetapi pelaksanaan tindakan belum sesuai dengan kriteria keberhasilan dikarenakan rata-rata skor siswa masih di bawah 75,00. Selanjutnya pada siklus ke II jumlah siswa dengan jumlah siswa dengan kepercayaan diri sangat tinggi meningkat pesat menjadi 8 siswa atau 25.00%, sedangkan pada kriteria tingkat percaya diri tinggi meningkat menjadi 16 siswa atau 50.00%, kategori cukup 6 siswa atau 18.75% dan kategori rendah hanya dua siswa dengan presentase 6,25sedangkan rata-rata skor sebesar 88.40. Berdasarkan uraian tersebut tindakan penelitian dicukupkan pada siklus kedua karena telah mencapai kriteria yang diharapkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII H SMPN 1 Trenggalek.

KESIMPULAN

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok peserta didik dilakukan dengan empat langkah diantaranya tahapan pembentukan, tahapan peralihan, tahapan kegiatan dan tahapan pengakhiran. Pada angket kondisi awal tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan sangat tinggi, Sebanyak 12.50% atau 4 siswa memiliki rasa percaya diri cukup dan 28 diantaranya atau 87.50% memiliki rasa

percaya diri yang rendah. Rata-rata perolehan skor siswa hanya 66,03 dan bisa dikategorikan rendah.

Pada siklus I dari 32 orang siswa, pada siklus pertama sebanyak 1 orang telah memiliki kriteria tinggi atau sebanyak 3.13%, 19 orang dengan kriteria cukup atau 59,38%, sebanyak 12 orang atau 37,50% dengan kriteria rendah dan rata-rata skor sebesar 70,18 atau bisa dikatakan memiliki kriteria cukup. Akan tetapi pelaksanaan tindakan belum sesuai dengan kriteria keberhasilan dikarenakan rata-rata skor siswa masih di bawah 75,00. Selanjutnya pada siklus ke II jumlah siswa dengan jumlah siswa dengan kepercayaan diri sangat tinggi meningkat pesat menjadi 8 siswa atau 25.00%, sedangkan pada kriteria tingkat percaya diri tinggi meningkat menjadi 16 siswa atau 50.00%, kategori cukup 6 siswa atau 18.75% dan kategori rendah hanya dua siswa dengan presentase 6,25 sedangkan rata-rata skor sebesar 88.40. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan aktivitas bermain dapat menciptakan rasa percaya diri yang meningkat khususnya pada peserta didik kelas VII H SMPN 1 Trenggalek sudah berjalan sesuai harapan dan dapat dikatakan berhasil.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S.. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno dan Erman Amti. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Mubarok, T. A.. 2019. Motivasi Belajar Bahasa Inggris pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Muta'allimin Sugihwaras Patianrowo Nganjuk. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 4(1), 118. <https://doi.org/10.28926/briliant.v4i1.277>
- Suryabrata, Sumadi. *Metodelogi Penulisan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999.
- Surya, Hendra. 2007. *Percaya diri itu penting*. Jakarta: Elex media komputindo.
- T, Hakim. 2001. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2002. T, Romlah. *Teori dan Praktek*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Y, Luxori. 2001. *Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa.