

Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Yurita Tiro¹, Marjohan²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

Coresponding Author. E-mail:

¹yuritatio3@gmail.com

ABSTRACT

Group guidance is one of several services in counseling guidance. The role of guidance and counseling in the school environment is needed so that one type of service can help solve problems in the personal, social, learning and career fields. Group guidance is one type of BK service that is carried out in groups (Group) activities carried out by discussing various things that are useful for the self-development of individuals who are members of the group, BKp becomes a vehicle to achieve the goals of the activity itself. This study aims, so that clients are able to make good and wise decisions and can make students more daring to express opinions, respect other people's opinions and acquire abilities that need to be developed by each. Self-confidence is someone who feels confident and satisfied with what is in him, a confident person will also always love himself, understand where his abilities lie, accept his shortcomings, and always think positively and be responsible for his own life. This study uses a qualitative approach with the category of library research (library research). Group guidance is effective for increasing self-confidence where when carrying out group guidance activities students who have not dared to express opinions will be honed to be more active and creative and dare to argue so that in the group guidance process students will get new experiences and the goals of group guidance will be achieved..

Keywords: Group Guidance and Confidence

ABSTRAK

Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari beberapa layanan dalam bimbingan konseling. Peran bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah sangat diperlukan agar salah satu jenis layanan tersebut dapat membantu memecahkan masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan BK yang dilakukan secara berkelompok (Group) kegiatan yang dilakukan dengan membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan diri individu yang tergabung dalam kelompok, BK menjadi wahana untuk mencapai tujuan kelompok. aktivitas itu sendiri. Penelitian ini bertujuan, agar klien mampu mengambil keputusan yang baik dan bijaksana serta dapat menjadikan siswa lebih berani mengemukakan pendapat, menghargai pendapat orang lain dan memperoleh kemampuan yang perlu dikembangkan oleh masing-masing. Percaya diri adalah seseorang yang merasa percaya diri dan puas dengan apa yang ada pada dirinya, orang yang percaya diri juga akan selalu mencintai dirinya sendiri, mengerti dimana letak kemampuannya, menerima kekurangannya, dan selalu berpikir positif serta bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kategori penelitian kepustakaan (library research). Bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri dimana pada saat melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok siswa yang belum berani mengemukakan pendapat akan diasah menjadi lebih aktif dan kreatif serta berani berpendapat sehingga dalam proses bimbingan kelompok siswa akan mendapatkan pengalaman dan pengalaman baru. tujuan bimbingan kelompok akan tercapai.

Kata Kunci Bimbingan dan Keyakinan Kelompok

PENDAHULUAN

Bimbingan kelompok proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang diamskukan agar anggota kelompok dapat belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman, wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya mengembangkan diri setiap anggota kelompok. Bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa secara terstruktur untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar. Pada pelaksanaannya siswa sangat bersemangat, dalam menyimak, merespon dengan aktif bertanya tentang penyampaian dari teman-temannya maupun penjelasan pemimpin kelompok. Selanjutnya siswa lebih serius dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok karena topik yang disampaikan guru BK menarik untuk dibahas secara bersama-sama dalam kelompok. Pelaksanaan tersebut juga didukung kemampuan guru BK dalam melaksanakannya sehingga siswa selalu bersemangat dalam mengikutinya. Mayoritas kurangnya kepercayaan diri tersebut disebabkan oleh lingkungan dan pengaruh tidak yakin akan kemampuan sendiri, tidak menerima kelebihan dan kekurangan diri, tidak memahami diri sendiri, tidak memiliki tujuan dalam hidup, dan tidak mampu bertanggung jawab untuk diri sendiri, adanya rasa takut dan cemas Ketika hendak menyampaikan pendapat akan disalahkan.. Hal tersebut terjadi karena banyaknya siswa belum menyadari bahwa kepercayaan diri itu adalah point utama untuk mampu berhasil dalam belajars.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sesuai dengan obyek kajian. Maka jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (library research). Berdasarkan studi literatur pada tinjauan pustaka dibentuklah pertanyaan penelitian yaitu (1) apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok (2) tujuan bimbingan kelompok (3) apa yang dimaksud dengan kepercayaan diri (4) manfaat kepercayaan diri (5) bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data adalah studi pustaka, yang akan digunakan untuk pengkajian studi literatur. Data yang diperoleh dikompulasi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai studi literatur..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan suatu dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang bermakna guna bagi pengembangan pribadi seorang individu untuk membantu pemecahan masalah individu yang dijadikan peserta didalam kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara kelompok dengan mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok (Group)..

Menurut Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, (2017) menggemukan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi yang menjadi peserta kegiatan kelompok untuk mencapai tujuan yang sama.

Menurut Prayitno (2004) bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan diri individu yang menjadi anggota kelompok. Dinamika kelompok sebagai wahana untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan dan konseling yang muncul pada bimbingan kepada kumpulan individu melalui format kelompok.

Menurut Rusmana (2009) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman, wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya mengembangkan diri setiap anggota kelompok.

Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara konselor dan klien untuk mencapai tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok agar sukses diselenggarakan. Tujuan dari bimbingan kelompok sendiri tidak terlepas dari tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 butir 1 dan pasal 1 butir 6 yang berbunyi sebagai berikut.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Walgito, 2010).

Menurut Prayitno (2012) tujuan bimbingan kelompok sebagaimana yang dikemukakan sebagai berikut.

1. Tujuan umum, bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berinteraksi antar anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berinteraksi individu sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak obyektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan hal-hal yang mengganggu atau hal yang menjadi beban perasaan dapat diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang buntu atau beku dicairkan melalui masukan dan tanggapan baru, persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, sikap yang tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Selain tujuan tersebut, tujuan lain yaitu untuk mengentaskan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
2. Tujuan khusus, bimbingan kelompok bermaksud untuk membahas topik-topik tertentu melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang terwujudnya tingkah laku yang lebih efektif.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau sering juga disebut dengan *self confidence* dapat diartikan suatu sikap mental yang diperlihatkan oleh individu itu sendiri dengan sikap mental yang berkenaan dengan suatu hal yang meyakinkan, percaya akan dirinya sendiri meyakini diri bahwa dia mampu dan sangat yakin atas kemampuannya sendiri (Satiadarma, 2000). Menurut Hakim (2005) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya, keyakinan ini akan memberikan kepuasan tersendiri untuk memasuki lingkungan untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Fatimah (2008) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri mereka sendiri sehingga dalam tindakan yang dilakukannya ia tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya itu, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurang dirinya.

Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam setiap situasi. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan seseorang dalam suatu situasi menjadi rendah dari kemampuan yang sesungguhnya.

Menurut Satiadarma (2000), rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada seseorang yaitu.

1. Emosi, jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
2. Konsentrasi, dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
3. Sasaran, individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
4. Usaha, individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
5. Strategi, individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil risiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah

cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.

6. Momentum, dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kesesuaian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam hal kepercayaan diri terletak pada fungsi-fungsi utama yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok. Fungsi pemahaman membantu siswa untuk memahami bahwa pentingnya memiliki kepercayaan diri yang baik. Fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap anggota kelompok lain sehingga hal tersebut dapat meminimalisir permasalahan yang diakibatkan atas rendahnya kepercayaan diri. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan ditujukan bagi anggota kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang rendah agar tidak merugikan dirinya di kemudian hari. Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Layanan bimbingan kelompok dijadikan sebagai *treatment* untuk mengubah pemahaman siswa dalam hal pentingnya meningkatkan kepercayaan diri selain fungsi layanan yang telah dijelaskan diatas. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat saling memberi dan menerima.

Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi dan menerima masukan, kritik dan saran pada pengkondisian orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi membuat individu yakin dengan kemampuannya, membantu individu mencintai dirinya sendiri, memahami dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berfikir lebih positif dalam segala hal.

CONCLUSION

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang berguna untuk membuat dinamika kelompok yang kemudian memanfaatkan dinamika kelompok tersebut untuk membahas topik-topik tertentu hal itu bertujuan untuk membantu berkembangnya peserta didik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan bimbingan kelompok berguna untuk memungkinkan siswa memperoleh kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam dirinya. Hal ini dapat terlaksanakan dikarenakan adanya dinamika kelompok yang baik dan pembahasan topik-topik yang hangat yang akan mendorong dan membantu siswa dalam mengembangkan perasaan, fikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya perilaku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri merupakan suatu modal utama serta sikap positif seseorang untuk mendapatkan hal yang diinginkan segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya, karena didukung oleh rasa yakin atas kemampuan, pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri. manfaat memiliki kepercayaan diri akan mampu menekan rasa takut serta cemas (emosinya), serta konsentrasinya baik, dan selalu berusaha menjadi yang berpengaruh dan berprestasi, membuat diri terus berusaha untuk menjadi yang terbaik, dan selalu memiliki strategi untuk menggapai sesuatu, serta seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, dan mendapatkan momen tidak terlupakan dalam hidupnya.

Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi dan menerima masukan, kritik dan saran pada pengkondisian orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi membuat individu yakin dengan kemampuannya, membantu individu mencintai dirinya sendiri, memahami dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berfikir lebih positif dalam segala hal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, E. 2008. Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Pustaka Setia.
- Hakim. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Lauster, P. 2012. Tes Kepribadian Terjemahan D. H. Gulo: Bumi Aksara.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.

Prayitno. 2012. *Kilas Balik Sejarah Lahirnya Bimbingan dan Konseling di Indonesia*. Disajikan dalam Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tanggal 12 Juni 2012 di Universitas Negeri Medan.

Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.

Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Walgito, B. 2010. *Bimbingan dan konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset...