

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM BELAJAR
(Studi terhadap Siswa SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**FITRIRI
NIM. 04250/2008**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM BELAJAR
(Studi Terhadap Siswa SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok)**

Nama : Fitriri
NIM : 04250 / 2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2013

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Neviyarni, S., M.S
NIP. 19551109 198103 2 003

Pembimbing II



Drs. Yusri, M. Pd., Kons
NIP. 19560303 198003 1 006

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Fitri
NIM : 04250/2008
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM BELAJAR (Studi Terhadap Siswa SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok)** “sepenuhnya adalah hasil pekerjaan saya. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan ilmiah yang telah lazim.

Padang, September 2013

Yang menyatakan,

Fitri

NIM. 04250/2008

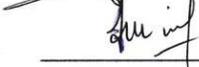
PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk
Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Belajar (Studi
Terhadap Siswa SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok)
Nama : Fitri
NIM/BP : 04250/2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.	
2. Sekretaris : Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	
3. Anggota : Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.	
4. Anggota : Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons.	
5. Anggota : Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd.	

PERSEMBAHAN

**Terlantun senandung doa dalam setiap sujudmu, terlimpah semangat dalam
anugerahNya, tercurah sayang dan cinta darimu untukku selalu, baktiku
padamu**

kedua orang tuaku

**Pucat lembayung menghabur dalam wajah ayumu membawa tawa di
mendung**

hariku, tulus kasihku untukmu duhai adindaku

**Mengalun doa seiring kidung pagi menyabut beningnya embun
teruntuk keluarga besarku**

**Walau mentari telah tinggalkan senja, gerut senyum di wajahnya slalu
menghiasi**

setiap langkah tuk menggapai cita dan cintaku

**Hadirkan senyum untuk ceriakan hariku, merangkul dalam peluk hangatmu
dalam berbagi kelam kalbu dalam perjuangan hidupku tercurah sebuah doa
untukmu sahabat terbaikkku**

**Bersama menggapai asa, merengkuh harapan, mengukir kenangan dalam
kebersamaan yang tak pernah terlupakan teruntuk teman-temanku**



ABSTRAK

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Belajar (Studi terhadap Siswa SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok).

Peneliti : Fitriani

Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.
2. Drs. Yusri, M.Pd., Kons.

Kepercayaan diri merupakan kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam diri, merasa puas terhadap diri dan dapat bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki serta mampu mengaplikasikannya dalam belajar. Kenyataannya beberapa siswa mengalami masalah berkaitan dengan kepercayaan diri dalam belajar seperti tidak berani mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, tidak sanggup mengemukakan pendapat tidak punya keberanian untuk tampil di depan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-experiment* dengan jenis *the one group pretest-posttest design*, dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang, teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Data diolah menggunakan rumus *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 15.0, dan *microsoft excel 2007*.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa: 1) kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berada pada kategori rata-rata, 2) kepercayaan diri siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi, 3) terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai Z-skor sebesar -2,934 dengan taraf signifikan 0,003 Hal ini berarti terdapat peningkatan kepercayaan diri yang signifikan sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Peningkatan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan guru pembimbing dapat mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan materi – materi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar, kepala sekolah agar selalu memberikan dukungan terhadap semua kegiatan pelayanan konseling yang dilaksanakan guru BK, serta ikut berperan aktif dalam mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bagi siswa agar dapat mengikuti layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan penelitian ini dengan judul “ Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Belajar (Studi terhadap Siswa SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok) ”.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd, Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd, Kons selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S. Penasehat Akademik dan pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal sampai akhir.
4. Bapak Drs. Yusri, M.Pd., Kons. selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing penulis, meluangkan waktu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons, Ibu Dra. Yulidar, M.Pd, Kons, dan Ibu Indah Sukma Wati S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Buralis S.Pd dan Bapak Ramadi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam menyusun skripsi ini.
7. Kepala sekolah, guru, dan staf SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok yang telah bersedia memberikan izin, meluangkan waktu dan memberikan keterangan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.

8. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok yang telah bersedia menjadi anggota bimbingan kelompok.
9. Rekan-rekan seangkatan yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teristimewa orang tua dan saudara-saudaraku tercinta yang telah memberikan motivasi dan semangat demi selesainya penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat, baik bagi penulis maupun pihak sekolah tempat penelitian dan jurusan Bimbingan dan Konseling serta para pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna. Untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Pertanyaan Penelitian	7
F. Asumsi Penelitian	8
G. Tujuan Penelitian	8
H. Manfaat Penelitian	8
I. Penjelasan Istilah	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Belajar	11
1. Pengertian Belajar	12
2. Tujuan Belajar	12
3. Keterampilan Belajar	12
B. Layanan Bimbingan Kelompok	14

1. Pengertian Bimbingan Kelompok	14
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	19
4. Asas-asas Bimbingan Kelompok	20
5. Komponen-komponen Bimbingan Kelompok.....	21
6. Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	23
C. Kepercayaan Diri.....	31
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	31
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	32
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri.....	36
4. Jenis Kepercayaan Diri.....	37
D. Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok	41
E. Kerangka Konseptual.....	42
F. Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Subjek Penelitian.....	49
C. Jenis dan Sumber Data	49
D. Pelaksanaan Eksperimen	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
------------------------------------	----

B. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel		
Halaman		
1.	3.1 Topik Tugas dan Permainan dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok.....	48
2.	3.2 Skor Jawaban Responden.....	56
3.	3.3 Klasifikasi Data Penelitian.....	59
4.	4.1 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa dalam Belajar Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	62
5.	4.2 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa dalam Belajar Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	63
6.	4.3 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa dalam Bertanya Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	65
7.	4.4 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa dalam Menjawab Pertanyaan Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	67
8.	4.5 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	69
9.	4.6 Perbandingan Hasil Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	71
10.	4.7 Hasil Uji Hipotesis	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 2.1 Kerangak Konseptual Peningkatan Kepercayaan Diri dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.....	45
2. 3.2 <i>One Group Pretest-posttest Desig</i>	47
3. 4.3 Grafik Peningkatan kpercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
4. Angket Penelitian.....	88
5. Hasil Pengolahan Pretest	95
6. Hasil Pengolahan Posttest.....	101
7. Hasil Pengolahan SPSS.....	102
8. Rencana Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	103
9. Absensi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	123
10. Format Penilaian Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	127
11. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling	178
12. Surat Izin Rekomendasi Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Solok.....	179
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.....	200

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan suatu yang pasti dilalui dalam pendidikan, dengan belajar dapat mengubah tingkah laku seseorang seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, kemampuan, keterampilan, nilai dan sikap. Untuk mencapai perubahan tersebut memerlukan usaha, waktu dan tempat yang memadai.

Keberhasilan belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah faktor dalam diri siswa dan faktor diluar diri siswa kemudian pendekatan dan metode belajar. Kecerdasan, bakat, minat, dan motivasi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Sedangkan faktor dari luar diri siswa seperti lingkungan fisik dan sosial sekolah serta fasilitas belajar (Muhibbin Syah, 2002:144).

Untuk memperoleh hasil belajar yang baik, belum cukup dengan meningkatkan kualitas keprofesionalan tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, serta biaya pendidikan saja, melainkan pendidikan harus ditunjang dengan kemampuan serta semangat belajar siswa, karena siswa merupakan unsur penting dan terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran.

Peningkatan kemampuan siswa dalam belajar sangat penting, demi tercapainya hasil belajar yang optimal serta potensi yang dimiliki. Salah satu kemampuan yang harus ditingkatkan siswa dalam proses pembelajaran adalah kepercayaan diri dalam belajar, seperti kepercayaan diri dalam bertanya, kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan dan kepercayaan diri dalam

mengemukakan pendapat, karena kegiatan pembelajaran tidak hanya melihat, mendengarkan guru yang menyampaikan materi pembelajaran dikelas tetapi siswa juga sangat dituntut keterlibatan langsung dalam kegiatan tersebut, seperti bertanya, menjawab pertanyaan, berani berpendapat dan menyampaikan ide-ide baru yang terkait dengan materi yang diterangkan oleh guru mata pelajaran.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang tak ternilai. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang dapat melakukan apapun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil. Apabila ternyata gagal seseorang tidak putus asa, tetapi masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi, Wishnubroto Widarso (2005: 44) . Hal ini senada dengan pendapat Thursan Hakim (2002:6), yaitu rasa percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya.

Sikap percaya diri dalam belajar perlu dikembangkan pada siswa guna mendorong mereka agar berusaha dengan maksimal untuk mencapai keberhasilan belajar yang optimal. Berdasarkan penelitian M. Imim (dalam Yosi Afrianita 2012:2) menunjukkan bahwa rasa percaya diri dapat membantu peningkatan hasil belajar siswa, kolerasi positif antara rasa percaya diri dengan prestasi belajar yaitu semakin tinggi rasa percaya diri seseorang maka semakin tinggi pula prestasinya.

Kepercayaan diri yang dialami oleh siswa dalam belajar seperti kepercayaan diri dalam bertanya, menjawab pertanyaan serta kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat merupakan kepercayaan diri yang saling berkaitan. Prayitno (2002:27) mengemukakan bahwa keterampilan bertanya merupakan unsur penting yang perlu dikuasai siswa, yang mana bertanya bertujuan untuk mengetahui dan memahami materi pelajaran yang belum dipahami, dan atau mengecek kebenaran konsep atau pengertian yang dimiliki oleh siswa.

Berkaitan dengan kepercayaan diri siswa dalam belajar seperti kepercayaan diri dalam bertanya, kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan dan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat, thursan Hakim (2002:136-147) menjelaskan bahwa cara membangun kepercayaan diri melalui pendidikan antara lain dengan memupuk keberanian untuk bertanya, penerapan disiplin yang konsisten, dan memperluas pergaulan yang sehat. Cara-cara ini dapat dimunculkan melalui kegiatan kelompok dan jika kondisi ini sering diciptakan maka siswa akan dapat membangun rasa percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian Yosi Afrianita (2012:68) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk bertanya dan menjawab pertanyaan. Prayitno (2006:9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah orang

dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi dari topik yang dibahas dan berguna dalam kehidupannya.

Tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) adalah:

- 1) Mampu berbicara di depan banyak orang
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- 6) Dapat bertenggang rasa
- 7) Menjadi akrab satu samalainnya
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Selanjutnya Prayitno (2004:3) menyebutkan bahwa tujuan khusus dari bimbingan kelompok yaitu bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta, melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Selanjutnya Tatiek Romlah (1989:17) menyatakan bahwa melalui kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok, konselor dapat membantu siswa untuk memahami masalah manusia pada umumnya, mendorong pemahaman diri dan pemahaman terhadap orang lain dan mengurangi ketegangan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan terdahulu dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan bimbingan kelompok. Siswa dapat berlatih berkomunikasi, mengemukakan pendapat dengan baik. Melalui dinamika kelompok siswa

dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, pemahaman diri, dan mengurangi ketegangan yang dialami. Setelah mengikuti bimbingan kelompok, hendaknya kepercayaan diri siswa dalam belajar meningkat. Seperti berani bertanya, menjawab pertanyaan dalam pembelajaran serta mampu untuk mengemukakan pendapat. Dengan demikian siswa tidak lagi merasa takut, cemas, tidak percaya diri lagi saat bertanya, menjawab pertanyaan serta mengemukakan pendapat ketika belajar di kelas ataupun kelompok diskusi dan kelompok bimbingan kelompok, serta di depan umum.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 11-14 Juli 2012 di SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok kelas X.5 dengan melihat dan mengamati siswa tersebut pada mata pelajaran geografi, diperoleh suatu fenomena mengenai beberapa siswa kurang percaya diri dalam menyampaikan ide-ide serta pendapat mereka dalam pembelajaran, beberapa siswa grogi saat tampil berbicara di depan kelas, tidak berani bertanya kepada guru mata pelajaran jika tidak memahami materi pelajaran, dan siswa tidak percaya diri dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh guru mata pelajaran. Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa siswa yang kurang percaya diri dalam belajar. Selanjutnya berdasarkan wawancara peneliti dengan satu orang guru BK dan lima guru mata pelajaran yaitu pada guru mata pelajaran geografi, bahasa Indonesia, bahasa Inggris dan guru sosiologi diperoleh keterangan bahwa ada beberapa siswa yang tidak berani bertanya kepada guru mata pelajaran ketika dalam pembelajaran, beberapa siswa juga enggan mengemukakan pendapat dalam pembelajaran. Siswa

tersebut malu, ragu-ragu, takut salah dan tidak percaya diri untuk bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat dalam belajar.

Berdasarkan fenomena yang terjadi tentang kurangnya kepercayaan diri dalam pembelajaran yang menghambat proses belajar di sekolah terutama kepercayaan diri dalam bertanya, kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan dan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat. Maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang bagaimana **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Belajar (Studi terhadap Siswa SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok)”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di jelaskan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Kurangnya rasa percaya diri siswa untuk mengemukakan pendapat.
2. Beberapa siswa tidak percaya diri untuk bertanya dalam pembelajaran.
3. Beberapa siswa tidak percaya diri menjawab pertanyaan dalam pembelajaran.
4. Beberapa siswa malu untuk mengemukakan pendapat.
5. Belum dilaksanakan Bimbingan Kelompok bagi siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana keefektifan layanan

bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar dari segi: kepercayaan diri dalam bertanya, kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan dan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok?.

E. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitian apakah kepercayaan diri siswa dalam belajar, dapat ditingkatkan melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok menyangkut :

1. Bagaimana kepercayaan diri dalam belajar sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X.5 SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.
2. Bagaimana kepercayaan diri siswa dalam belajar setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X.5 SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.
3. Apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi dari penelitian ini adalah:

1. Setiap siswa memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda dalam belajar.
2. Kepercayaan diri siswa dalam belajar dapat ditingkatkan dan dikembangkan.

G. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan kepercayaan diri siswa dalam belajar, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa X.5 SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.
2. Untuk mendeskripsikan kepercayaan diri siswa dalam belajar, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa X.5 SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa dalam belajar, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X.5 SMA N 1 junjung Sirih Solok.

H. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam melaksanakan pendidikan disekolah,yaitu:

1. Guru BK, untuk program meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok dan diharapkan sebagai

Pengelolaan bimbingan yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

2. Penulis, menambah wawasan dan pengetahuan berkenaan dengan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok, sekaligus menyelesaikan jenjang pendidikan S1.
3. Bagi siswa, sebagai motivasi dan melatih kepercayaan diri serta dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

I. Penjelasan Istilah

1. Efektivitas Bimbingan Kelompok

Hidayat (2002:23) menyatakan Efektivitas merupakan taraf tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik secara individual maupun kelompok. Efektivitas dapat juga disebut dengan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh tindakan atau usaha mendatangkan hasil atau keberhasilan dan dapat mencapai tujuan. Prayitno (2006:9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi dari topik yang dibahas dan berguna dalam kehidupannya.

Jadi maksud dari Efektivitas bimbingan kelompok dari penelitian ini adalah melihat seberapa besar efek dari bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar serta dapat mengukur

apakah bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar atau tidak ada efeknya sama sekali.

2. Kepercayaan diri

Menurut Thursan Hakim (2002:6), rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri dalam penelitian ini merupakan keyakinan-keyakinan yang dimiliki oleh siswa kelas X.5 di SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok berupa kemampuan bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Belajar

1. Pengertian Belajar

Pengertian belajar telah dirumuskan oleh para ahli dengan berbagai variasi. Variasi tersebut disebabkan atas perbedaan pandangan dan penekanan masing-masing ahli. Prayitno, (2008:310) mengemukakan bahwa, belajar adalah upaya menguasai sesuatu yang baru. Belajar adalah upaya menguasai sesuatu yang baru dengan prasyarat penguasaan materi, keterampilan belajar, sarana dan prasarana belajar, keadaan diri dan lingkungan belajar siswa asuh (PTSDL). Disamping itu Slameto (Abdul Hadis, 2006:60) mengemukakan belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu dengan lingkungannya. Moeslichatoen (Abdul Hadis, 2006:60) mengemukakan bahwa belajar dapat diartikan sebagai proses yang membuat terjadinya proses belajar dan perubahan itu sendiri dihasilkan dari usaha dalam proses belajar.

Pengertian belajar dari beberapa ahli tersebut, nampaknya memiliki pandangan yang relatif sama tentang pengertian belajar, yaitu perubahan perilaku yang terjadi sebagai buah dari kegiatan belajar, yang diperoleh oleh peserta didik melalui proses pembelajaran, proses perubahan perilaku

tersebut ditunjukkan oleh peserta didik seperti menjadi tahu, menjadi terampil dan menjadi berbudi.

2. Tujuan Belajar

Prayitno (dalam Neviyarni, 2009:5) mengemukakan bahwa perubahan adalah arah yang sejati dari hasil belajar. Perubahan sebagai hasil belajar secara konkrit dapat dilihat dalam dimensi belajar yaitu: dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak mau menjadi mau, dari yang tidak ikhlas menjadi ikhlas. Jadi setiap terjadi proses pembelajaran, hendaklah berakhir dengan suatu perubahan sesuai dengan tujuan belajar yang telah ditetapkan. Dengan belajar bertambah dan berkembangnya pengetahuan, keterampilan siswa. Tumbuhnya keinginan untuk menjadi lebih baik diwujudkan dengan perubahan tingkah laku.

3. Keterampilan belajar

Dalam Prayitno, dkk (2002:7) keterampilan belajar yang dimaksud yaitu suatu keterampilan belajar yang sudah dikuasai oleh siswa untuk sukses dalam menjalani pembelajaran di sekolah, (sukses akademik) dengan menguasai materi yang dipelajari. Dengan kata lain keterampilan belajar merupakan suatu keahlian tertentu yang dimiliki oleh siswa, jika keahlian tersebut dilatihkan terus menerus sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik bagi siswa dalam belajar.

Selanjutnya keterampilan belajar yang merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang, dengan kemampuan itu memberi kemudahan baginya.

Untuk mencapai tujuan belajar, adapun ciri-ciri dari keterampilan belajar yaitu: Adanya perubahan yang disadari, bahkan direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu, untuk mendapatkan keterampilan belajar yang baik diperlukan pelatihan dan pembinaan yang berkesinambungan dalam mengikuti kegiatan belajar, agar terwujud tujuan yang ingin dicapai dalam mengikuti pelajaran. Sejumlah hal dapat dijadikan pedoman yang dapat dijadikan panduan pada setiap kali belajar. (Prayitno,dkk 2002:19)

Mengemukakan bahwa keterampilan bertanya juga merupakan hal yang sangat penting yang perlu dikuasai oleh siswa, bertanya tujuannya adalah untuk mengetahui dan memahami materi yang belum dipahami/mengecek kebenaran konsep atau pengertian, seperti bertanya secara aktif dan menjawab pertanyaan secara tepat. Mengemukakan pendapat atau merespon, banyak hal yang kita ketahui tentang sesuatu dan kita berkeinginan untuk menyampaikannya kepada orang lain, begitu juga apabila kita merangsang pendapat yang dikemukakan seseorang sehingga kita merasa perlu untuk meresponnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan belajar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam belajar, yang mana dengan kemampuan itu memberi kemudahan baginya untuk mencapai tujuan belajar. Dalam penelitian ini keterampilan belajar merupakan bentuk dari kepercayaan diri yang dimiliki siswa dalam belajar, seperti kepercayaan diri dalam bertanya yang meliputi; keberanian dalam

mengajukan pertanyaan, cara menyampaikan pertanyaan dan kesesuaian pertanyaan dengan materi yang dibahas. Selanjutnya kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan, seperti; keberanian dalam memberikan jawaban, cara menjawab pertanyaan dan kesesuaian jawaban dengan materi yang dibahas. Kemudian kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat yang meliputi; keberanian dalam menyampaikan pendapat, cara menyampaikan pendapat, dan kejelasan pendapat yang disampaikan.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang diselenggarakan dengan mengikutsertakan peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Prayitno (2012:149) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi peserta kegiatan, yaitu dengan membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Selanjutnya Prayitno (2006:9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling, dimana sejumlah orang akan membahas topik tertentu dan mendapatkan informasi

dari topik tersebut yang berguna dalam kehidupannya. Berdasarkan pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan kelompok yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk memperoleh pemahaman baru serta mengembangkan potensi individu secara optimal.

Mungin Edi Wibowo (2005:17) menyatakan: “Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi- informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama”. Berdasarkan pendapat terdahulu dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa akan saling bertukar pendapat mengenai topik yang dibahas dan pemimpin kelompok akan mengarahkan anggota kelompok untuk terampil dalam memberikan dan menanggapi pendapat. Semua siswa akan dilatih untuk terampil berkomunikasi dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Dewa Ketut Sukardi (1994 : 64) menyatakan hal yang sama mengenai bimbingan kelompok yaitu :

“Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru BK) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”.

Menurut Winkel (1997:543), bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak langsung melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga akan terjadi suatu perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung.

Berbeda dengan itu Tatiek Romlah (2001:3), bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah dan mengatasi timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, kegiatan bimbingan kelompok membantu mengembangkan keterampilan berkomunikasi yaitu berlatih berbicara dihadapan teman-temannya dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapatnya, siswa

belajar untuk menghargai pendapat, siswa belajar memecahkan masalah dari topik yang dibahas.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:150) tujuan bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan, melalui kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok dapat mengungkapkan, melonggarkan, meringankan pikiran yang sempit, persepsi, wawasan, sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak efektif melalui dinamika kelompok sehingga peserta layanan berpersepsi dan berwawasan yang tearah, luwes, luas dan dinamis, kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan dengan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan.

Menurut Prayitno dan Erman Amti (1994: 108) tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- a. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- b. Melatih siswa agar dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- c. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
- d. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- e. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- f. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
- g. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat di atas tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) antara lain :

- a. Mampu berbicara di depan banyak orang
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Selanjutnya menurut Bennet (Tatiek Romlah, 2001:14), tujuan bimbingan kelompok adalah:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan :
 - 1) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - 2) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri yang dapat melatih siswa untuk berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok maka manfaat yang diperoleh menurut pendapat Dewa Ketut Sukardi (1994:5.17) yang dapat diperoleh adalah:

- a. Dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain
- b. Berani berbicara di muka umum.
- c. Dapat mengemukakan pendapat.
- d. Dapat menanggapi pendapat orang lain.
- e. Tenggang rasa dalam berbicara.
- f. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi.
- g. Menghargai pendapat orang lain.

Sejalan dengan pendapat di atas, Prayitno (1997:106) mengemukakan lima manfaat dari bimbingan kelompok , yaitu:

- a. Memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk berpendapat dan berbicara berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.

- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012:163) diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Asas kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK), kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok, pengembangan kelompok yang efektif dan penstrukturan layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- b) Asas keterbukaan
Anggota kelompok aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- c) Asas Kegiatan
Semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- d) Asas kenormatifan
Semua anggota kelompok tidak lepas dari cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dengan baik dan dalam

mengemas isi bahasan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

e) Asas kerahasiaan

Para anggota harus menyimpan, merahasiakan, serta menyadari bahwa segala sesuatu dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

Dari kelima asas bimbingan kelompok dapat diketahui bahwa pengeplikan asas bimbingan kelompok sesuai dengan fungsinya, agar tujuan yang ingin dicapai dalam layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik.

5. Komponen-Komponen Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004:6) komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (1995: 35) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik

- perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
 - 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
 - 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga mereka itu menderita karenanya.
 - 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut, karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok menurut Prayitno (1995:32) adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.

- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Dari penjelasan terdahulu dapat disimpulkan, bahwa kedua komponen dalam bimbingan kelompok sangat penting untuk tercapainya tujuan kelompok. Pemimpin kelompok memiliki peranan penting mengatur lalu lintas dalam kegiatan bimbingan kelompok, begitu juga dengan anggota bimbingan kelompok bahwa keikutsertaan secara aktif anggota kelompok dapat mengembangkan dinamika kelompok sehingga tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai dengan baik.

6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting, karena dengan adanya tahap-tahap tersebut pemimpin kelompok dapat mengetahui dan menguasai apa sebenarnya yang terjadi dan apa yang hendaknya terjadi di dalam kelompok. Menurut Prayitno (2012:170) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok antara lain;

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah dalam pencapaian tujuan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan, yaitu tahapan “ kegiatan inti” untuk membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok.

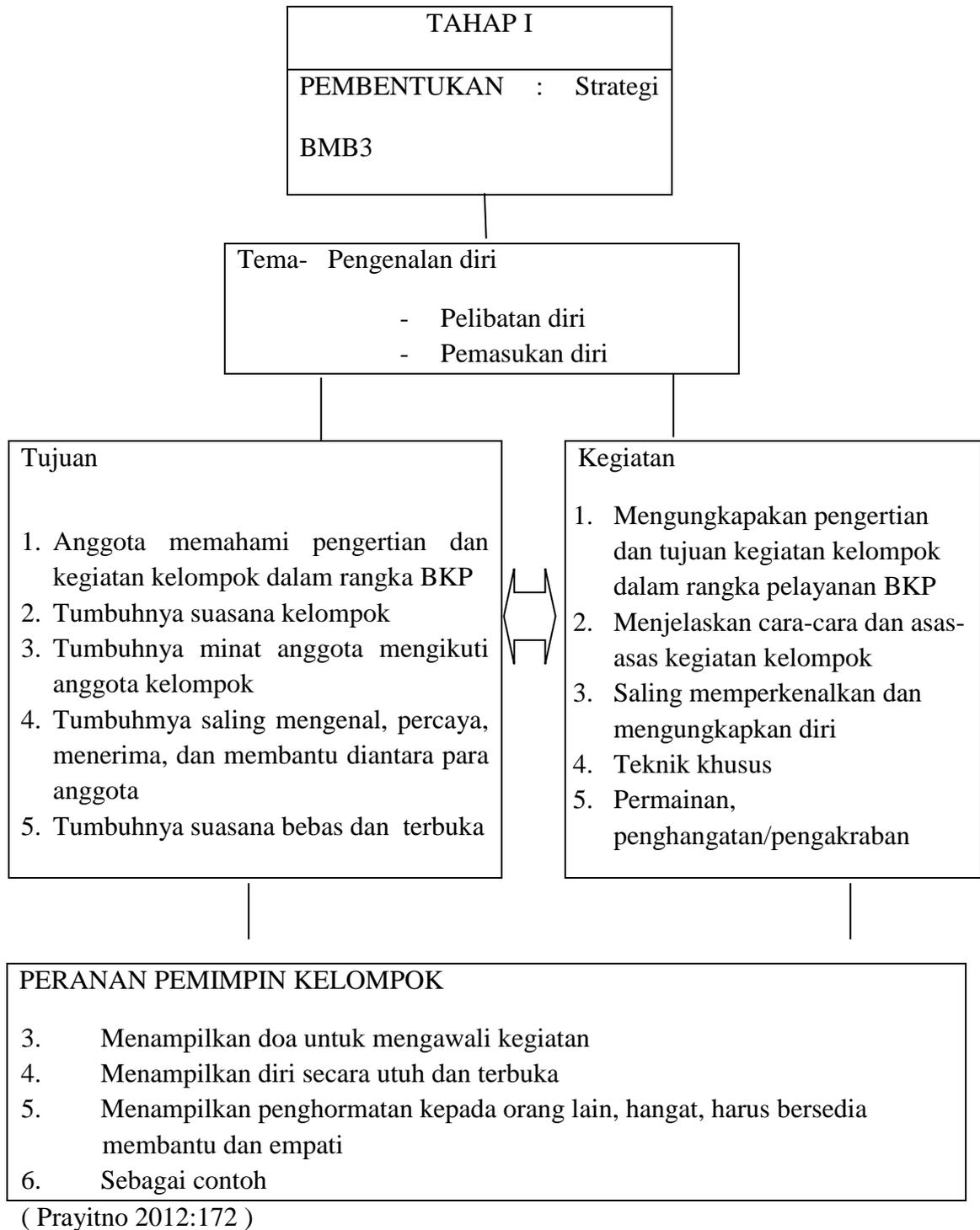
d. Tahap Penyimpulan

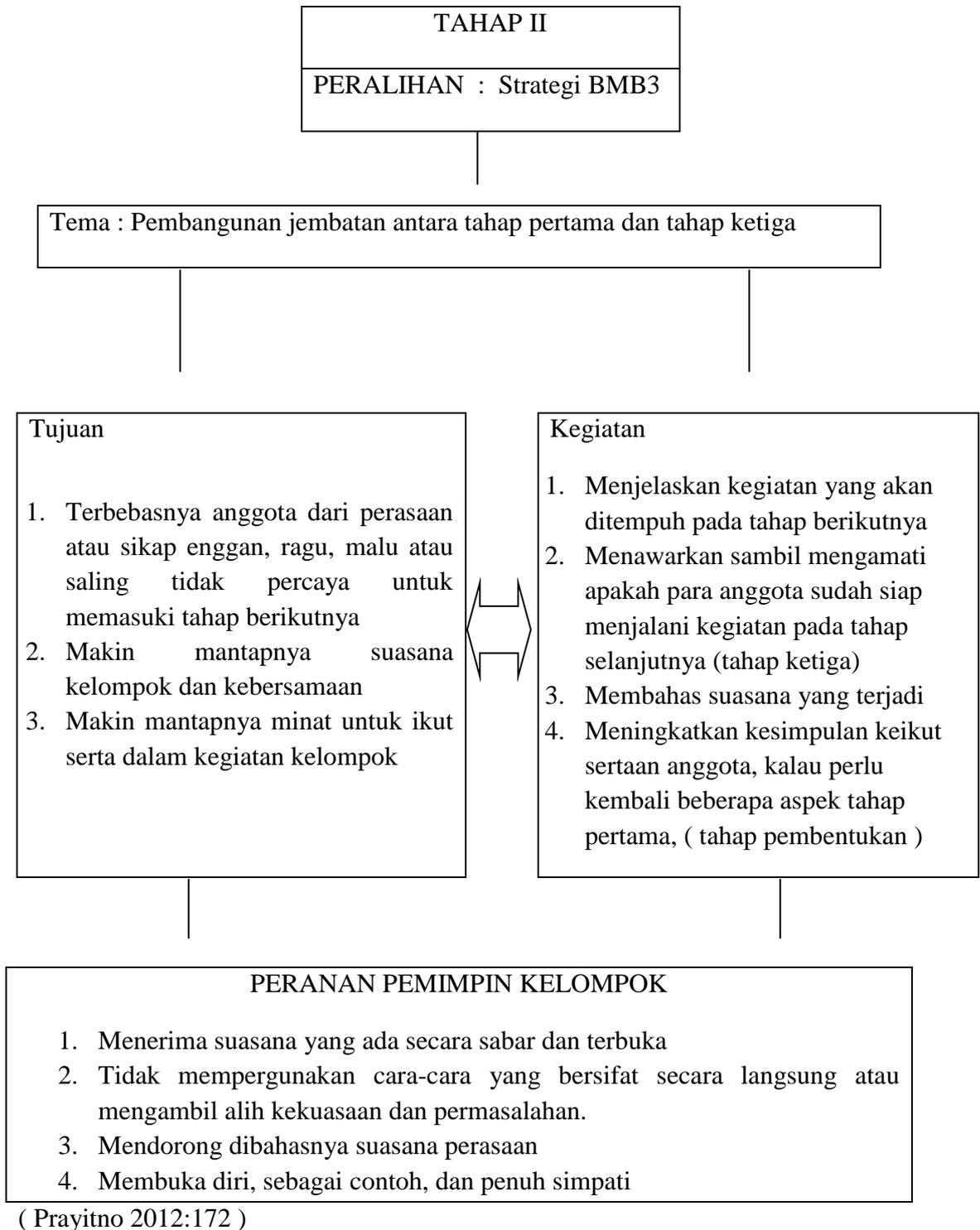
Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti.

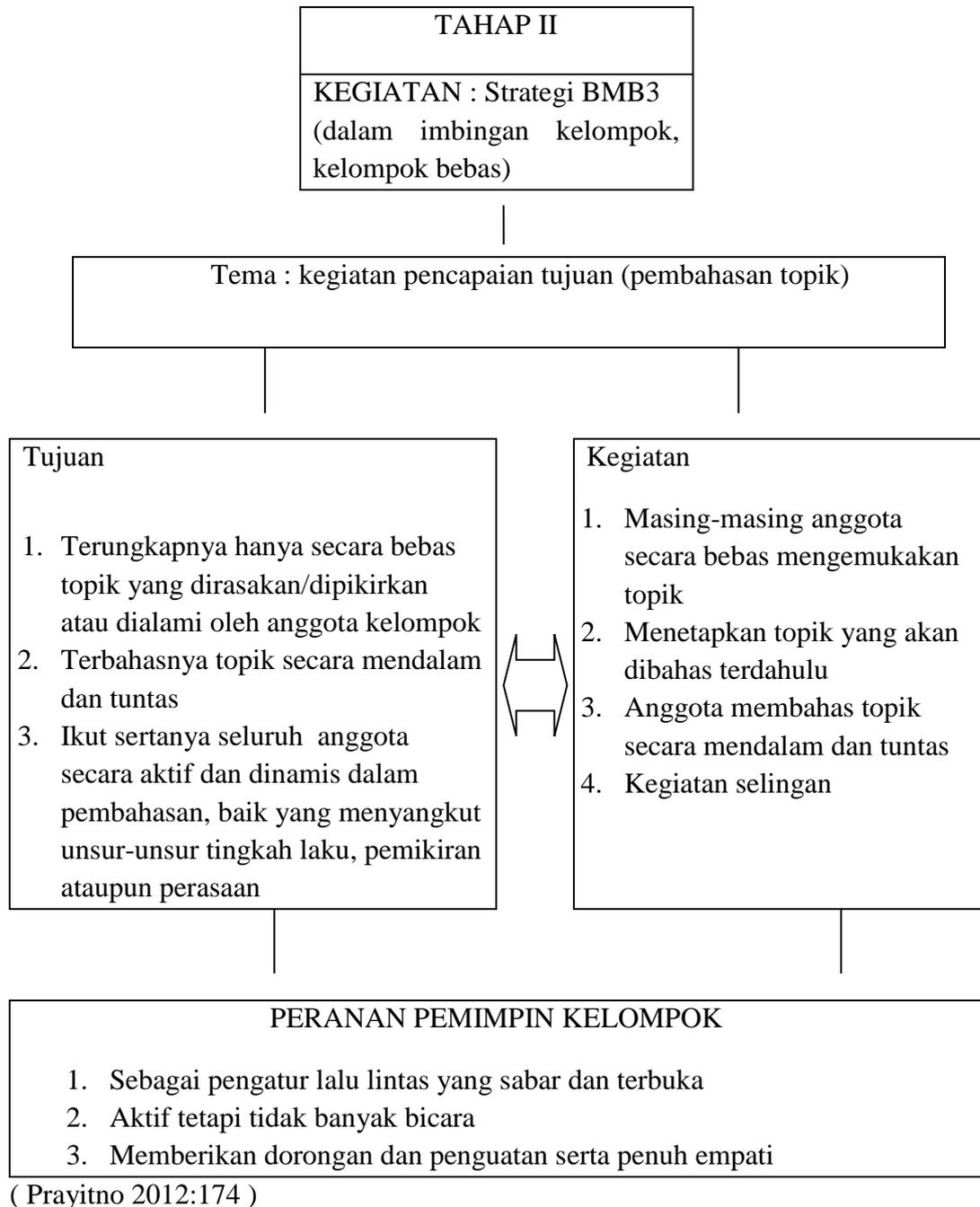
e. Tahap penutup

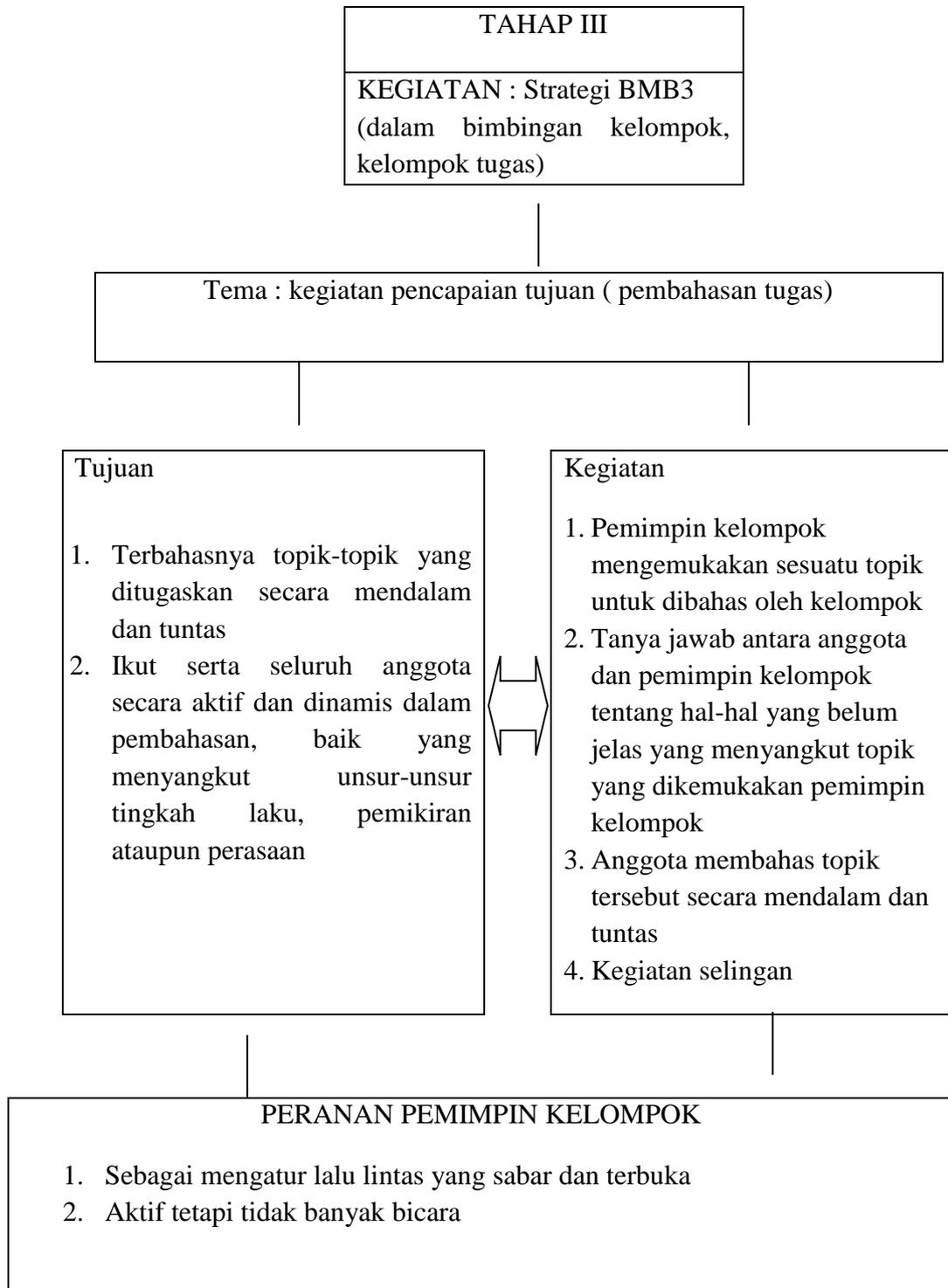
Tahap penutup, yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dan salam hangat perpisahan.

Rincian tahap-tahap tersebut adalah sebagaimana tertera pada bagan berikut;

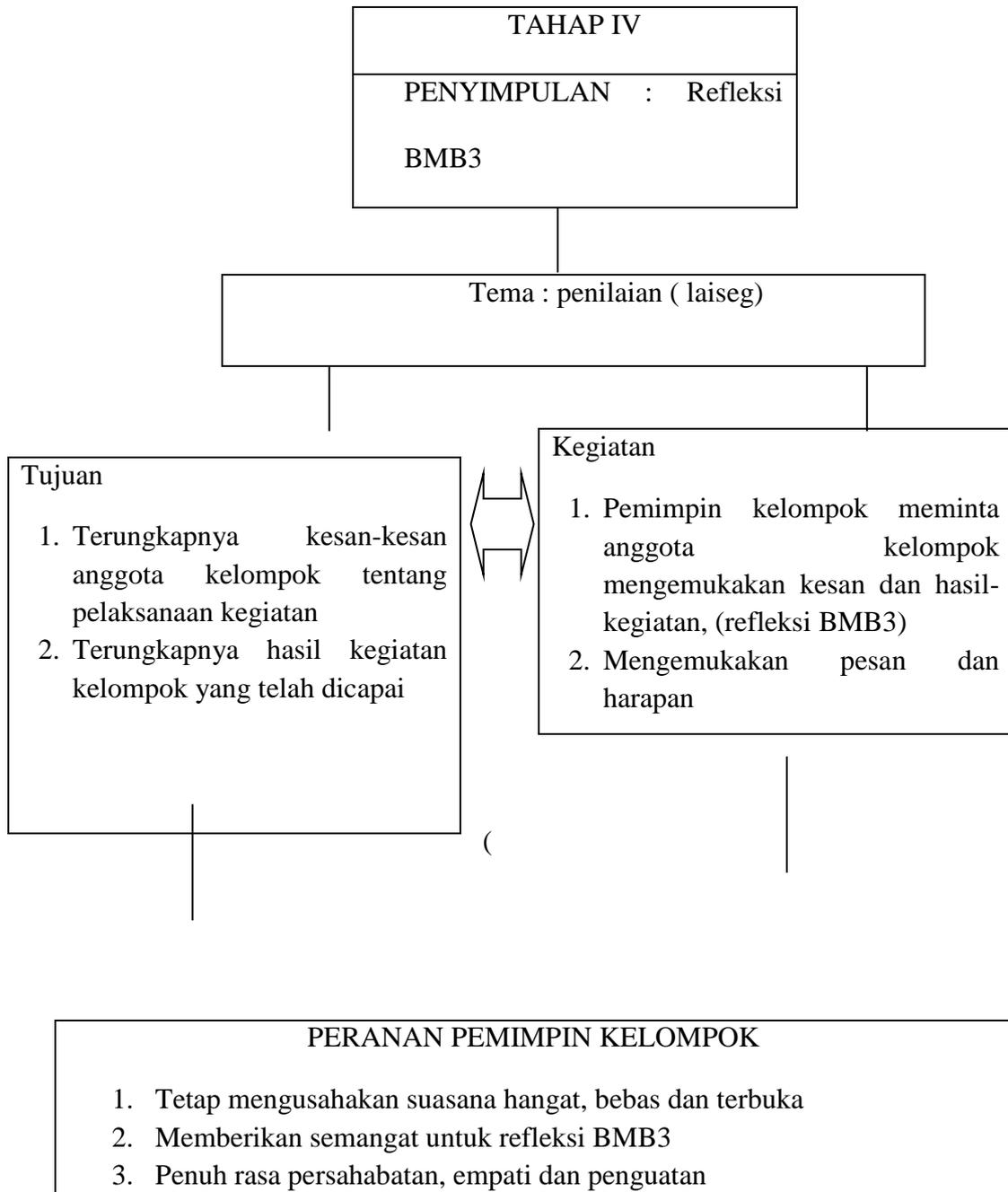




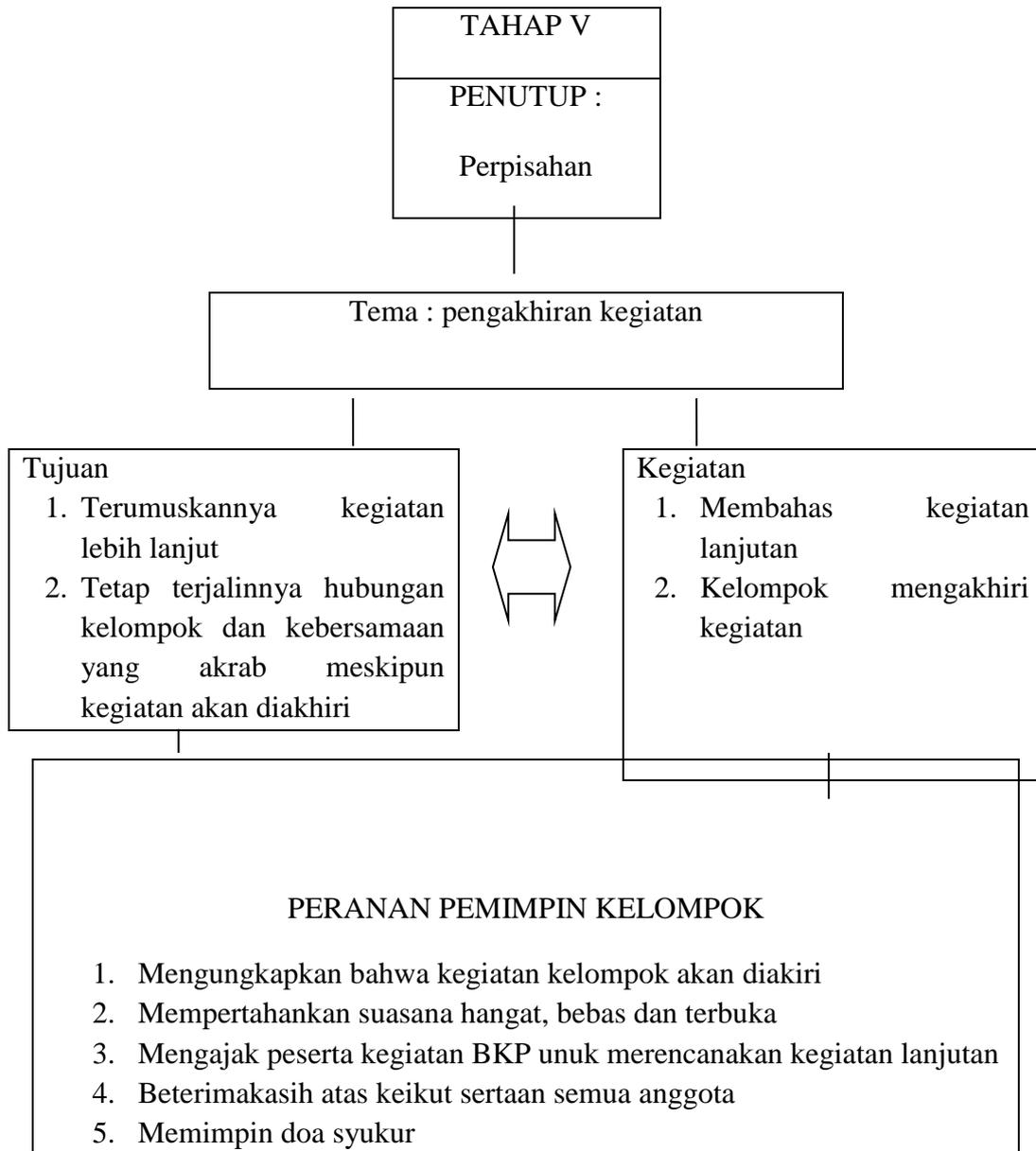




(Prayitno 2012:175)



Prayitno 2012:177)



(Prayitno 2012: 178)

Berdasarkan penjelasan terdahulu, tentang tahap-tahap dalam bimbingan kelompok yang meliputi : Tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran dan tahap penutup. Tahap-tahap tersebut dilaksanakan secara sistematis, dan guru pembimbing harus mengetahui dan menguasai tahapan dalam bimbingan kelompok agar pemimpin kelompok mampu menyelenggarakan kegiatan kelompok dengan baik.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Orang yang dikatakan memiliki kepercayaan diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya (Gael Lindenfield, 1997:3). Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial.

Selanjutnya Barbara De Angelis (2000:10) menyatakan “kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu”. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Memperkuat pendapat diatas Thursan Hakim (2002:6) menjelaskan bahwa “rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya”. Dapat dirumuskan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan

yang realistik, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Senada dengan pendapat di atas Yusuf Luxori (2004:4) menyatakan “percaya diri adalah hasil dari percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap diri sendiri”.

Berdasarkan beberapa pengertian kepercayaan diri di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang menurut Thursan Hakim (2002:121) muncul pada dirinya sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

Berdasarkan pengertian di atas, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang.

Thursan Hakim (2002:121) menjelaskan bahwa pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah sebagai berikut:

- 1) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis
- 2) Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal
- 3) Menumbuhkan sikap mandiri pada anak
- 4) Memperluas lingkungan pergaulan anak
- 5) Jangan terlalu sering memberikan kemudahan pada anak
- 6) Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak
- 7) Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti
- 8) Berikan anak penghargaan jika berbuat baik
- 9) Berikan hukuman jika berbuat salah
- 10)Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak
- 11)Anjurkan anak agar mengikuti kegiatan kelompok di lingkungan rumah
- 12)Kembangkan hobi yang positif
- 13)Berikan pendidikan agama sejak dini

b. Pendidikan formal

Sekolah sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan

ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

Thursan Hakim (2002:122) menjelaskan bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut :

- 1) Memupuk keberanian untuk bertanya
- 2) Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa
- 3) Melatih berdiskusi dan berdebat
- 4) Mengerjakan soal di depan kelas
- 5) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- 6) Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga
- 7) Belajar berpidato
- 8) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- 9) Penerapan disiplin yang konsisten
- 10)Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain

c. Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non-formal misalnya; mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vokal, keterampilan memasuki dunia kerja (BLK), pendidikan keagamaan dan lain sebagainya. Sebagai

penunjang timbulnya rasa percaya diri pada diri individu yang bersangkutan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yang lain menurut Barbara De Angelis (2000:4) adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan pribadi: Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
- 2) Keberhasilan seseorang: Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-cita akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- 3) Keinginan: Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- 4) Tekad yang kuat: Rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Pertama berasal dari lingkungan keluarga di mana lingkungan keluarga akan memberikan pembentukan awal terhadap pola kepribadian seseorang. Kedua adalah lingkungan formal atau sekolah, dimana sekolah adalah

tempat kedua untuk senantiasa mempraktikkan rasa percaya diri individu atau siswa yang telah didapat dari lingkungan keluarga kepada teman-temannya dan kelompok bermainnya. Ketiga adalah lingkungan pendidikan non formal tempat individu menimba ilmu secara tidak langsung belajar keterampilan-keterampilan sehingga tercapailah keterampilan sebagai salah satu faktor pendukung guna mencapai rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

3. Ciri - Ciri Kepercayaan Diri

Sikap percaya diri yang dimiliki oleh seorang individu memiliki beberapa kriteria yang menonjol. Thursan Hakim (2004:5-6) mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain :

- a) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- b) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f) Memiliki kecerdasan yang cukup
- g) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing
- i) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- k) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Dengan adanya sikap-sikap di atas, permasalahan hidup yang berat akan semakin memperkuat rasa percaya diri siswa dan ia akan mampu menghadapi berbagai situasi dalam lingkungannya.

Selanjutnya Thursan Hakim (2002: 8-9) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain :

- a) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- b) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi
- c) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi
- d) Gugup dan kadang-kadang bicara gagap
- e) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik
- f) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil
- g) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- h) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
- i) Mudah putus asa
- j) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
- k) Pernah mengalami trauma
- l) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Berdasarkan ciri-ciri rasa percaya diri dan tidak percaya diri di atas dapat dikatakan bahwa pada dasarnya manusia memiliki ciri-ciri tersebut, namun tergantung bagaimana ia bisa mengembangkannya.

4. Jenis Kepercayaan Diri

Ada tiga jenis percaya diri Barbara De Angelis (2000:58) menyatakan bahwa ada tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan yaitu tingkah laku, emosi, dan kerohanian (spiritual).

Sedangkan Gael Lindenfield (1997:4-7) menjelaskan bahwa ada dua jenis rasa percaya diri yaitu kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin.

a. Kepercayaan Diri Batin

Kepercayaan diri lahir adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Adapun ciri utama seseorang yang memiliki kepercayaan diri batin yang sehat adalah : 1) cinta diri, 2) pemahaman diri, 3) tujuan yang jelas, dan 4) berpikir positif.

b. Kepercayaan Diri Lahir

Percaya diri tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Namun dipandang perlu seseorang itu untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar. Berkenaan dengan hal tersebut maka individu yang bersangkutan perlu mengembangkan keterampilan yang meliputi bidang komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan.

Adapun manfaat dari keterampilan tersebut Menurut Gael Lindenfield (1997: 7-11), adalah:

1) Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam bidang keterampilan berkomunikasi anak akan dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa

berbicara dengan segala usia dan dari berbagai jenis latar belakang dan dapat berbicara di depan umum tanpa rasa takut.

2) Ketegasan

Dengan sikap ini seseorang akan merasakan ada perhatian yang penuh terhadap sesuatu yang harus dipertanggung-jawabkan.

3) Penampilan Diri

Keterampilan penampilan diri akan mengajarkan padaseseorang betapa pentingnya ‘tampil’ sebagai orang yang percaya diri.

4) Pengendalian Perasaan

Perasaan yang tidak dikelola dengan baik dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tak terduga. Dalam hidup sehari-hari, seseorang perlu mengendalikan perasaan agar hati tidak memerintah pikiran.

Berkenaan dengan kepercayaan diri lahir salah satu keterampilan yang perlu dikembangkan adalah keterampilan komunikasi. Setiap manusia dituntut untuk mampu berkomunikasi, mampu menyatakan pikiran, gagasan, ide, dan perasaan. Mampu menangkap informasi-informasi yang didapat dan mampu pula menyampaikan informasi-informasi yang diterimanya. Menurut pendapat M. Atar Semi (1994:17) kalau ingin pandai berbicara haruslah memenuhi syarat-syarat sebagai berikut :

1) Mau berbicara

Langkah awal yang pandai untuk pandai berbicara adalah mau berbicara, mau menyatakan pendapat di setiap pertemuan, bicaralah bila ada kesempatan untuk berbicara. Dengan cara demikian kemampuan seseorang dalam berbicara semakin lama semakin meningkat.

2) Mau mempelajari cara berbicara

Dengan berbicara dan mempelajari teknik berbicara, maka kemampuan berbicara akan meningkat dengan pesat.

Sedangkan Maidar G. Arsjad dan Mukti U.S (1991:2) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi keefektifan seseorang dalam berbicara adalah :

- a) Sikap yang wajar, tenang, dan tidak kaku
- b) Pandangan harus diarahkan kepada lawan bicara
- c) Menghargai pendapat orang lain
- d) Gerak gerak mimik yang tepat
- e) Kenyaringan suara
- f) Kelancaran berbicara
- g) Penalaran
- h) Penguasaan topik

Selain itu M. Atar Semi (1994:20) menjelaskan bahwa untuk mampu mengemukakan pendapat dan menanggapi pendapat seseorang harus memiliki hal-hal sebagai berikut:

- 1) Keberanian dalam menyampaikan dan menanggapi pendapat.
- 2) Cara menyampaikan dan menanggapi pendapat.
- 3) Kejelasan pendapat dan kesesuaian tanggapan.

Beberapa hal tersebut dapat mendukung seseorang dalam berbicara dan hal ini salah satunya dapat diwujudkan melalui layanan bimbingan kelompok.

D. Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

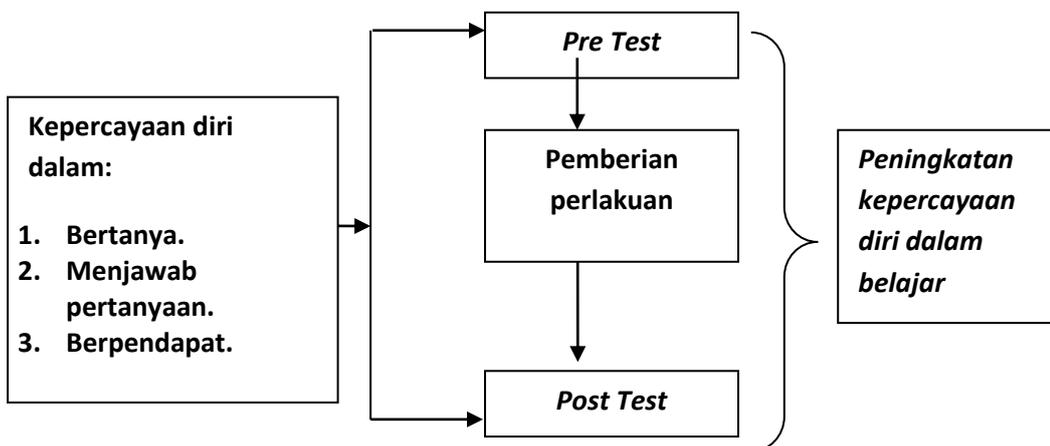
Kepercayaan diri adalah sesuatu yang tak ternilai. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi (Wishnubroto Widarso, 2005: 44). Hal ini senada dengan pendapat Thursan Hakim (2002: 6), yaitu rasa percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya.

Kepercayaan diri siswa dalam belajar dapat dilihat dari tingkah dalam pembelajaran. Gejala kurang percaya diri dalam belajar yang ditunjukkan oleh beberapa siswa kelas X.5 SMA N 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok yaitu, grogi saat tampil di depan kelas, cenderung diam, pemalu, pesimis, takut bertanya, kurang dapat mengemukakan pendapat, tidak berani bertanya dan menanggapi pendapat dalam belajar.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa menyangkut rasa kurang percaya diri, Thursan Hakim (2002:136-147) menjelaskan bahwa cara membangun kepercayaan diri melalui pendidikan antara lain

dengan memupuk keberanian untuk bertanya, melatih diskusi dan berdebat, dan memperluas pergaulan yang sehat. Cara-cara ini dapat dimunculkan melalui kegiatan kelompok dan jika kondisi ini sering diciptakan maka siswa akan dapat membangun rasa percaya diri. Sehingga bentuk kerja kelompok yang dianggap efektif dalam membahas masalah kurang percaya diri siswa dalam belajar seperti bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Peningkatan Kepercayaan Diri dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Kerangka konseptual menjelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dikelas X.5 di SMA Negeri1 Junjung sirih Kabupaten Solok yaitu kepercayaan diri dalam bertanya, kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan dan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat, apakah

ada perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelas X.5 dalam belajar, sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kepercayaan diri siswa cenderung meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Kepercayaan diri siswa untuk bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat dalam belajar sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, dilihat dari hasil *pre-test* berada pada kategori rata-rata.
2. Kepercayaan diri siswa untuk bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat dalam belajar setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dilihat dari hasil *post-test* yang diberikan berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat peningkatan kepercayaan diri untuk bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat dalam belajar setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Guru BK untuk terus meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok untuk

membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa dalam belajar dengan materi–materi yang mendukung seperti pemahaman diri, konsep kepercayaan diri serta memberikan latihan – latihan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Bagi kepala sekolah agar selalu memberikan dukungan terhadap semua kegiatan pelayanan konseling yang dilaksanakan guru BK, serta ikut berperan aktif dalam mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti mengadakan kegiatan pengembangan diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengamati betul pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, kepada siswa perubahannya yang belum / skor beda masih rendah perlu diberikan bimbingan yang lebih intensif serta melihat keterlibatan layanan BK lainnya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar.
4. Bagi siswa agar dapat mengikuti layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar seperti: kepercayaan diri dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat.

KEPUSTAKAAN

- Abdul Hadis. 2006. *Psikologi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- A Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian*. Padang FIP UNP
- Barbara De Angelis. 2000. *Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia
- Dewa Ketut Sukardi. 2002. *Pengantar Pelaksana Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . 1994. *Pengantar Pelaksannn Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gael Lindenfield. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Hidayat. 2003. *Efektifitas*. (online). <http://www.wordpress.com>. Diakses 9 Juli 2012.
- M. Atar Semi. 1994. *Sopan Santun Berbicara dan Menyimak*. Bandung: Titian Ilmu.
- Maidar G. Arsjad dan Mukti U.S. 1991. *Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia*. Jakarta: Erlangga.
- Mungin Edi Wibowo. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNES Press.
- Neviyarni. 2009. *Penerapan Proses Pembelajaran Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Padang BK FIP UNP
- Prayitno dan Erman Amti. 1987. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Jakarta: P2LPTK
- Prayitno. 1995. *“Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)”* Jakarta: Ghalia Indonesia
- . 1997. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling (seri pemandu pelaksanaan bimbingan konseling di SMP)*. Padang: BK FIP UNP
- . 2002. *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. BK FIP UNP.
- . 2004. *Layanan L1-L9*. Padang: BK FIP UNP.
- . 2006. *Layanan L1-L9*. Padang: BK FIP UNP

- _____ 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Padang: BK FIP UNP
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti*. Bandung: Alfa Beta.
- Siegel Sidney. 1985. *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: PT. Gramedia
- Singgih Santoso. 2012. *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta: PT Elek Media Komputindo.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara
- Syarifuddin Azwar. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Tatiek Romlah. 1989. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- _____ 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- Thursan Hakim. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Wishnubroto Widarso. 2005. *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri atau Self Confidence*. Jakarta: Grasindo.
- Winkel, W. S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (edisi Revisi)*. Jakarta.: PT Gramedia Wirasarana Indonesia
- Yusuf Luxori. 2004. *Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Al- Kautsar.

LAMPIRAN

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM BELAJAR (Studi Terhadap Siswa SMA N 1Junjung Sirih Kabupaten Solok)

Fitriri ¹ Neviyarni ² Yusri ³

Abstract *The student must reach the teen development exercises which have social skill and could be adapt in daily life. The reality of junior high school 25 Padang had the adapt problem with his friends. This research aims to reveal students' adapt before, after, and increases after gave counseling to VIII3 grade in junior high school 25 Padang. This research used one-group pre-test post-test design theory. Research subjects are 38 students on junior high school 25 Padang and the sample are 11 students. This research data collection used questionnaire. Data analyzed by Wilcoxon Signed Ranks Test and assisted by Statistical Product and Service Solution (SPSS) in 15.0 versions. The Research showed the significant students adapt differences before (score=1008) and after (score=3076) followed the counseling (post-test score bigger than pre-test)*

Abstrak *Kepercayaan diri merupakan kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam diri, merasa puas terhadap diri dan dapat bertindak sesuai dengan kapasitas yg dimiliki serta mampu mengaplikasikannya dalam belajar. kenyataannya beberapa siswa mengalami masalah berkaitan dengan kepercayaan diri dalam belajar seperti tidak berani mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan,tidak sanggup mengemukakan pendapat tidak punya keberanian untuk tampil di depan kelas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan pre-experiment dengan jenis the one group pretest-posttest design, dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang, teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Data diolah menggunakan rumus wilcoxon signed rank test dengan menggunakan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 15.0, dan microsoft excel 2007.temuan penelitian ini bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa dalam belajar sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, hasil pre-test dan post-test diperoleh nilai Z-skor sebesar -2,934 dengan taraf signifikan 0,003 Hal ini berarti terdapat peningkatan kepercayaan diri yang signifikan sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.*

Kata kunci: kepercayaan diri; siswa; bimbingan kelompok

Pendahuluan

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab dalam mendidik dan menyiapkan siswa agar berhasil dalam proses pendidikan. Hasan, S. H. (1996: 85) menjelaskan “selain proses belajar yang terjadi di sekolah dan juga sebagai tempat terjadinya interaksi sosial, baik antara siswa dan guru, siswa dengan siswa atau siswa dengan sekelompok siswa maupun antara sekelompok siswa yang satu dengan sekelompok siswa yang lain”. Interaksi tersebut tidak akan berjalan dengan lancar, apabila terjadinya masalah hubungan sosial, baik di rumah, sekolah, dan masyarakat. Kemampuan siswa membina hubungan sosial tergambar dari siswa tersebut mampu menyesuaikan diri secara baik dengan siapapun.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang berada pada periode remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Prayitno, E (2006: 6) menjelaskan “Periode remaja adalah periode dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa”. Pengertian remaja dipahami secara luas sebagai tahap perkembangan manusia yang berada antara masa anak-anak dan masa dewasa. Piaget (dalam Hurlock, 1996: 206) mengungkapkan tentang “definisi remaja secara psikologis yaitu usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama,

sekurang-kurangnya dalam masalah hak”.

Tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir ada beberapa tugas yang salah satunya adalah memiliki keterampilan sosial (*social skill*) sehingga remaja tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan kehidupan sehari-hari dan lingkungannya.

Menurut kamus psikologi Chaplin.J.P (2001: 11) penyesuaian berasal dari *adjustment* diartikan dengan dua makna yaitu : variasi dalam kegiatan organism untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, dan menekankan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Bila prinsip-prinsip ini digunakan dan ditaati secara konsisten, maka penyesuaian sosial yang baik itu berada pada keluarga, relasi sosial dilingkungan kerja ataupun dalam masyarakat sekitarnya. Dengan kata lain, penyesuaian diri di lingkungan social merupakan proses yang mencakup respon tingkah laku individu untuk mengatasi tuntutan sosial yang membebani dirinya yang dialaminya dalam relasinya dengan lingkungan sosial.

Berdasarkan dengan uraian tersebut di atas, Harber dan Ruyon (1984) menjelaskan “seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri yang baik dan juga efektif memiliki ciri-ciri yaitu memiliki persepsi yang akurat mengenai kenyataan, mampu

mengatasi stres dan kecemasan, mempunyai citra diri yang positif, mampu mengemukakan perasaannya secara wajar, dan memiliki hubungan personal yang baik”.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif yang sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai perkembangan optimal, pengembangan perilaku efektif, pengembangan lingkungan, perkembangan dan peningkatan keberfungsian individu dalam lingkungannya. Pelaksana bimbingan dan konseling adalah guru pembimbing atau konselor sekolah.

Ruang lingkup layanan bimbingan dan konseling terdapat beberapa jenis layanan. Prayitno (2004: 253) menjelaskan “jenis-jenis layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan orientasi dan informasi, penempatan dan penyaluran, layanan konten bidang kegiatan belajar (bimbingan belajar), konseling perorangan, bimbingan dan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan advokasi, serta kegiatan penunjang”. Salah satu layanan bimbingan dan konseling bidang kegiatan sosial yang cukup mempengaruhi keberhasilan pembelajaran di SMP adalah layanan bimbingan kelompok.

Selanjutnya Prayitno (2006:9) mengemukakan bahwa “bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, memperoleh berbagai bahan narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) untuk membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu”.

Prayitno (1997:102) menjelaskan tujuan bimbingan kelompok “agar masing-masing anggota dapat mengemukakan apa yang dipikirkan dan dirasakannya serta memperoleh tanggapan dan reaksi dari anggota lainnya dan juga pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap perkembangan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan/kegiatan, dan tahap pengakhiran”.

Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan sebagian siswa kelas VIII₂ dan VIII₃ kurang dapat menyesuaikan dirinya dengan teman sebaya di kelas. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran pada tanggal 05 September 2011 kelas VIII₃ diketahui bahwa banyak siswa sulit dalam menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada di sekolah, situasi dan kondisi yang ada disekitarnya seperti dalam persahabatan dan kegiatan-kegiatan sosial yang ada di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, menarik dilihat lebih lanjut bagaimana peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok. Tulisan ini bertujuan peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Peningkatan permasalahan itu bermanfaat dalam mengevaluasi efektifitas layanan bimbingan kelompok pada akhirnya ditemukan pola cara bimbingan kelompok sesuai dengan siswa SMP N 25 Padang.

Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII₃ SMP N 25 Padang berjumlah 11 orang siswa yang menjadi subjek tersebut ditetapkan berdasarkan hasil AUM UMUM. Rancangan penelitian yang peneliti gunakan adalah *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* sesuai dengan yang dikemukakan Yusuf, A. M. (2005:228).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penelitian yang berhubungan dengan penyesuaian diri siswa disekolah. Instrumen ini diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Setelah semua data yang diperlukan diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisa data tersebut sehingga dapat diinterpretasikan. Dalam menganalisis data tersebut peneliti menggunakan perbandingan nilai *pretest* (O1) dengan nilai *posttest* (O2), selanjutnya Untuk melihat deskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan teknik statistik yaitu dengan mencari skor dari mean (rata-rata), standar deviasi, range, skor minimum dan skor maksimum.

Hasil

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu 1) mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dan 2) mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, maka dapat

diuraikan hasil penelitian sebagai berikut:

Pelaksanaan pretest berguna untuk mengetahui penyesuaian diri awal siswa. Hasil *pretest* siswa dianalisa, Setelah dianalisis maka hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok (N = 11)

No	Respond	Skor	%	Katego
1.	R 01	98	31,6	Tinggi
2.	R 02	94	30,3	Rata-
3.	R 03	89	28,7	Renda
4.	R 04	87	28,0	Renda
5	R 05	96	30,9	Tinggi
6	R 06	88	28,3	Renda
7	R 07	87	28,0	Renda
8	R 08	92	29,6	Renda
9	R 09	94	30,3	Rata-
10	R 10	92	29,6	Renda
11	R11	91	29,3	Renda
Rata-rata		91,6	29,5	Renda

Berdasarkan tabel diperoleh skor tertinggi 94, skor terendah 87 dengan rata-rata kelompok adalah 91,6 (30%). Dari penyebaran data tersebut dapat diketahui kategori penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori rendah. Hal ini berarti siswa kelas VIII₃ yang menjadi responden kurang memiliki penyesuaian diri.

Setelah pretest diberikan, maka proses pembelajaran dimulai dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Proses layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan membahas 6 topik yang berhubungan

dengan penyesuaian diri dengan rancangan pembelajaran yang telah disusun sebelumnya yaitu rencana pelaksanaan layanan (RPL) untuk bimbingan kelompok.

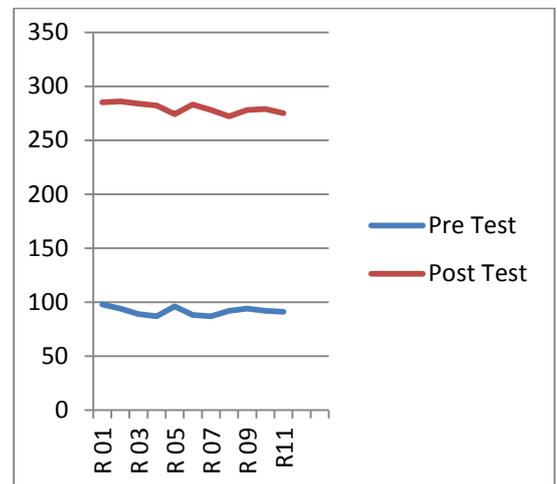
Gambaran hasil *posttest* penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok N = 11

N	Respon	Skor	%	Kateg
1.	R 01	285	91,	Tingg
2.	R 02	286	92,	Tingg
3.	R 03	284	91,	Tingg
4.	R 04	282	90,	Tingg
5	R 05	274	88,	Tingg
6	R 06	283	91,	Tingg
7	R 07	278	89,	Tingg
8	R 08	272	87,	Rata-
9	R 09	278	89,	Tingg
1	R 10	279	90	Tingg
1	R11	275	88,	Tingg
Rata-rata		279,	90,	Tingg

Berdasarkan tabel diperoleh skor tertinggi 286, skor terendah 272 dengan rata-rata kelompok adalah 279 (90%). Dari penyebaran data tersebut dapat diketahui kategori penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada tinggi sekali. Hal ini berarti penyesuaian diri siswa kelas VIII3 yang menjadi responden setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tinggi sekali.

Gambar: Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok



Dari grafik di atas, dapat disimpulkan secara keseluruhan penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* yang didapat diketahui bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri responden setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Pembahasan

Setelah analisis dilakukan, maka diperoleh hasil penyesuaian diri siswa antara sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan. Perbedaan tersebut dianggap pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dalam memiliki persepsi yang tepat

mengenai tingkah laku, mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, mengemukakan perasaan secara wajar, memiliki hubungan personal yang baik sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok rata-rata berada pada kategori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok penyesuaian diri siswa dalam memiliki persepsi yang tepat mengenai tingkah laku, mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, mengemukakan perasaan secara wajar, memiliki hubungan personal yang baik mengalami peningkatan, rata-rata penyesuaian diri siswa berada pada kategori sangat tinggi.

Layanan bimbingan kelompok menyediakan segenap kesempatan bagi siswa untuk mengeluarkan pendapat dan tanggapan seluas-luasnya. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa akan merasa dirinya sangat berarti, pendapat yang diberikan dalam kelompok dihargai dan saling toleransi antara sesama anggota kelompok.

Hal ini didukung dengan pendapat Amti dan Marjohan (1992: 150) bahwa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok diharapkan anggota mampu mengembangkan sikap dan keterampilan sebagai berikut:

1. Sikap, meliputi tidak mau menang sendiri, tidak gegabah dalam berbicara, ingin membantu orang lain, lebih melihat aspek positif dalam menanggapi pendapat teman-temannya, sopan dan bertanggung jawab, menahan

dan mengendalikan diri, mau mendengar pendapat orang lain, dan tidak memaksakan pendapatnya.

2. Keterampilan, meliputi mengemukakan pendapat kepada orang lain, menerima pendapat orang lain dan memberikan tanggapan secara tepat dan positif.

Penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dilakukan oleh guru pembimbing dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sangat efektif dalam mengembangkan penyesuaian diri siswa. Pembelajaran dengan layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap kualitas kemampuan berfikir siswa, mengatasi stres dan kecemasan, memiliki citra diri yang positif, mengemukakan perasaan secara wajar serta hubungan personal yang baik.

Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dilihat dari hasil pretest yang diberikan berada pada kategori rendah dan dari hasil posttest yang diberikan berada pada kategori sangat tinggi. Penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok; (2) Terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Peningkatan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Saran

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: (1) Guru pembimbing, untuk terus meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok untuk membantu mengembangkan penyesuaian diri siswa dan memperbanyak frekuensi layanan dengan format kelompok agar memberikan hasil yang maksimal dalam Peningkatan Penyesuaian diri siswa; (2) Ilmu pengetahuan Bimbingan Konseling, untuk lebih memperbarui, mengembangkan, memperluas serta memperbaiki kajian ilmu Bimbingan Konseling sesuai dengan IPTEK; (3) Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), untuk memfasilitasi satuan, program dan peningkatan mutu pendidikan dasar dan menengah pada jalur formal dalam melaksanakan penjaminan mutu pendidikan di provinsi; (4) Dinas Pendidikan Provinsi Sumatra Barat, untuk meningkatkan kinerja guru pembimbing dengan memberikan pelatihan-pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru pembimbing; (5) Majelis Guru Bimbingan Konseling (MGBK), untuk terus memusyawarahkan antar guru pembimbing untuk meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling agar memberikan hasil yang optimal terhadap peserta didik; (6) Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan evaluasi serta mempersiapkan bahan dalam rancangan program bimbingan dan konseling; (7) Asosiasi Bimbingan

Konseling Indonesia (ABKIN), untuk terus memusyawarahkan antar Dosen Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling agar memberikan hasil yang optimal terhadap para guru dan peserta didik; dan (8) Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jenis layanan Informasi dan Konseling Kelompok, untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kepustakaan

- Amti, E & Marjohan. 1992. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Depdikbud.
- Chaplin, J.P.2001. *Kamus Lengkap Psikologi* (alih Bahasa Kartini Kartono). Jakarta: CV. Rajawali.
- Haber, A. & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood : The Dorsey Press.
- Hasan, S. H. 1996. *Pendidikan Ilmu Sosial*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikti
- Hurlock, E. 1996. *A Life Span Approach*. 5th ed. McGraw-Hill, Inc.
- Prayitno. 2006. *L1-L9*. Padang: BK UNP
- _____. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

———. 1997. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: BK UNP

Prayitno, E. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang : Angkasa Raya

Yusuf, A. M. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press