

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 2 Hal 72 - 78
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received August 2 th 2022; Accepted November 2 th 2024; Published Desember 16 th 2024	

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA NEGERI 7 BEKASI

Silvih Damayanti
silvihtdamayanti@gmail.com
Universitas Indraprasta PGRI

Abstract : *This experimental study examines the effectiveness of group guidance services in enhancing the self-confidence of students at SMA Negeri 7 Bekasi. The study aims to (1) describe the self-confidence levels of students at SMA Negeri 7 Bekasi, and (2) assess the effectiveness of group guidance services in improving their self-confidence. A quantitative method with an experimental approach was used, specifically employing a one-group pre-test post-test design. The subjects of the study consisted of ten randomly selected students from class X, who received treatment across six sessions. Data were collected using a self-confidence scale questionnaire, based on a Likert scale. The data were analyzed using parametric statistical techniques, with a paired sample t-test conducted using SPSS version 20.00. The findings indicate that, prior to the treatment, the students' self-confidence was in the low to moderate category, while post-test results showed a significant improvement, placing their self-confidence in the high category. This demonstrates that group guidance services were effective in increasing the self-confidence of students at SMA Negeri 7 Bekasi. Therefore, it can be concluded that group guidance services are an effective means of enhancing students' self-confidence.*

Keywords: *Group guidance services; confidence.*

Abstrak : Penelitian eksperimen ini mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 7 Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menggambarkan tingkat rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 7 Bekasi, dan (2) menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, khususnya dengan desain pre-test post-test satu kelompok. Subjek penelitian ini terdiri dari sepuluh siswa kelas X yang dipilih secara acak, yang mengikuti perlakuan selama enam pertemuan. Data dikumpulkan menggunakan skala angket rasa percaya diri yang berbasis skala Likert. Data dianalisis dengan teknik statistik parametrik, menggunakan uji t sampel berpasangan dengan bantuan SPSS versi 20.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, rasa percaya diri siswa berada pada kategori rendah hingga sedang, sementara hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rasa percaya diri siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 7 Bekasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kata Kunci: Layanan bimbingan kelompok; kepercayaan diri.

A. PENDAHULUAN

Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan dirinya. Salah satu langkah utama dan pertama dalam membangun percaya diri adalah dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi seseorang untuk mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun, jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Dengan kepercayaan diri, contohnya saat maju di depan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan, sehingga akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa, bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, seperti keberanian, keaktifan, dan aktualisasi siswa saat proses belajar mengajar.

Merujuk pada hasil penelitian Kuswanto (2001:69) yang menyatakan bahwa: "Layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa". Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat memberi kontribusi pada siswa yang berkaitan dengan kepercayaan diri mereka. Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan BK, membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar, karir atau jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter terpuji melalui dinamika kelompok (ABKIN, 2013).

Kemudian menurut Romlah (2001:3), "Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya

dan dilaksanakan dalam situasi kelompok". Di samping itu, Sukardi (2002:48) berpendapat bahwa: "Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat".

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dirumuskan dengan singkat bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan oleh tenaga profesional (konselor) terhadap suatu kelompok tertentu yang terdiri dari lebih dari lima orang guna meningkatkan kemampuan anggota kelompok ke arah kemandirian dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam bimbingan kelompok dapat saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, bebas dalam menanggapi suatu masalah, dan sebagainya, dengan tujuan memberikan informasi mengenai masalah pendidikan, masalah pribadi, masalah sosial yang tidak terdapat dalam pelajaran, serta dapat mengembangkan potensi siswa, sehingga dapat membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal.

Menurut Mastuti (2008:13), "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". Individu yang memiliki sikap positif seperti yang dikemukakan oleh Mastuti tersebut nantinya akan mempunyai rasa optimis dalam melakukan segala hal, serta memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa dia bisa.

Kemudian menurut Hakim (2005:6), "Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya".

Siswa yang percaya diri akan merasa optimis dalam melakukan semua aktivitasnya, serta mempunyai tujuan hidup yang realistis. Sedangkan menurut Sartika (2014:41-42), “percaya diri membuat individu tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas semua perbuatan yang dilakukan. Dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri”.

Pada masa pelajar, rasa percaya diri ini sangat penting untuk bersosialisasi, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan teman-teman di sekolah maupun dengan guru ketika pembelajaran berlangsung. Dengan begitu, rasa percaya diri ini bisa melekat pada diri siswa dalam menentukan hal apapun. Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri, baik yang bersifat lahir maupun batin, dalam menghadapi tantangan hidup apapun, kapanpun, dan dimanapun dengan melakukan suatu tindakan untuk mencapai berbagai tujuan realistis dalam hidupnya.

Penelitian terdahulu dari Feni Astuti, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2020, dengan judul penelitian: “Efektivitas Teknik Asertive Training dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Belajar di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Dumai”. Hasil dari penelitian Feni Astuti menunjukkan perubahan sikap peserta didik, di mana peserta didik yang awalnya merasa takut menghadapi ujian semester, pesimis, sering merasa minder, tidak berani bertanya, dan menyatakan pendapat, setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive training, menjadi lebih berani tampil di depan kelas dan menyampaikan pendapat, merasa yakin akan kemampuan dirinya, dan selalu berpikir positif, tidak pesimis lagi, serta cukup berhasil.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah penelitian ini berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Penelitian yang akan peneliti lakukan bertujuan untuk melihat bagaimana keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang paling diandalkan keilmiahannya.

Berdasarkan hasil wawancara melalui WhatsApp dengan Ibu Ernawati, selaku guru bimbingan dan konseling di SMAN 7 Bekasi, pada tanggal 29 Oktober 2021, menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas X yang memiliki rasa kurang percaya diri dalam interaksi dan komunikasi dalam pembelajaran di kelas. Diperoleh informasi bahwa dalam kegiatan belajar mengajar, siswa kurang aktif dalam bertanya dan sulit dalam mengemukakan pendapat, malu, takut, dan pesimis, di mana cenderung guru saja yang menjelaskan.

Maka berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini tertarik untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri terkait dengan interaksi komunikasi dalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, dengan menggunakan pendekatan layanan bimbingan kelompok. Karena informasi berkaitan dengan kepercayaan diri siswa bisa disampaikan melalui bimbingan kelompok yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melaksanakan penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMAN 7 Bekasi”.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Muliawan (2014:3), “Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang mengandalkan pada penginderaan empiris atau pengelolaan data melalui hitungan angka dalam matematika”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan. Menurut Gay dan Emzir (2012), “Penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis yang menyangkut hubungan kausal (sebab-akibat)”, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Adapun desain yang digunakan adalah pre-experiment dengan jenis one group pretest-posttest, yaitu adanya pre-test dan post-test sehingga pengaruh treatment dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai post-test dengan pre-test. Bila nilai post-test lebih besar dari pre-test, maka perlakuan berpengaruh positif. Model yang digunakan dalam penelitian adalah skala Likert.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 7 Bekasi tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 360 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode random sampling dan berdasarkan jumlah ketentuan anggota layanan bimbingan kelompok, maka diambil sampel sebanyak 10 siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi, sedang, dan rendah dari siswa yang lain berdasarkan hasil tes.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi (pengamatan), wawancara (interview), dokumentasi, dan angket/skala kepercayaan diri. Peneliti melakukan uji coba penelitian dengan item valid sebanyak 37 butir item dari total 50 butir item. Peneliti melakukan uji nilai reliabilitas Cronbach's alpha dengan bantuan SPSS 20 for Windows. Hasil uji reliabilitas skala kepercayaan diri sebesar 0,921 dapat diinterpretasikan bahwa alat ukur yang digunakan reliabel.

Peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif untuk memaparkan dan menggambarkan data penelitian, mencakup jumlah data, nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov serta uji homogenitas guna mengetahui apakah beberapa varian

populasi sama atau tidak, serta menggunakan teknik uji paired sample t-test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 kategorisasi di bawah ini, jika siswa menjawab dengan nilai paling rendah pada setiap item, yakni 1, maka skor yang mungkin didapat adalah $1 \times 37 = 37$ (Xmin). Sedangkan, jika siswa menjawab dengan nilai paling tinggi pada setiap item, yakni 5, maka skor yang mungkin didapat adalah $5 \times 37 = 185$ (Xmax). Dengan demikian, range dari data tersebut adalah $185 - 37 = 148$. Karena kurva normal terdiri atas 6 standar deviasi, maka tiap standar deviasi nilainya adalah $185/6 = 31$ (dibulatkan). Dalam kurva normal, nilai mean selalu berada di tengah, sehingga diperoleh mean = $(185 + 37) / 2 = 111$.

Tabel 1. Perhitungan Kategorisasi

Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$ $X < 111 - 31$ $X < 80$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ $(111 - 31) \leq X < (111 + 31)$ $80 \leq X < 142$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$ $(111 + 31) \leq X$ $142 \leq X$

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 2, data sebelum perlakuan (pre-test) diperoleh jumlah sampel yang valid sebanyak 10. Dari tabel di bawah ini dijelaskan bahwa nilai pre-test siswa kelas X SMA Negeri 7 Bekasi dengan jumlah responden 10 siswa, terdiri dari 2 siswa dengan tingkat percaya diri rendah, 5 siswa dengan tingkat percaya diri sedang, dan 3 siswa dengan tingkat percaya diri tinggi. Nilai rata-rata pre-test adalah 1290.

Tabel 2. Data hasil *pre-test* kepercayaan diri

No	Nama (Inisial)	Hasil Pre-test	Kategori
1	PF	160	Tinggi
2	VF	147	Tinggi
3	FKA	131	Sedang
4	DAY	134	Sedang
5	MGN	121	Sedang
6	DNN	152	Tinggi
7	IKC	87	Rendah
8	SAN	134	Sedang
9	NMS	128	Sedang
10	NN	96	Rendah
Rata-rata 1290			

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel dibawah ini, data setelah perlakuan (*post-test*) diperoleh jumlah sampel yang valid 10. Kemudian rata-rata perhitungan hasil *post-test* mengalami peningkatan ($1290 < 1645$). Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bekasi.

Tabel 3. Data hasil *post-test* kepercayaan diri

No	Nama (Inisial)	Hasil Post-test	Kategori
1	PF	185	Tinggi
2	VF	170	Tinggi
3	FKA	155	Tinggi
4	DAY	162	Tinggi
5	MGN	165	Tinggi
6	DNN	161	Tinggi
7	IKC	156	Tinggi

8	SAN	164	Tinggi
9	NMS	162	Tinggi
10	NN	165	Tinggi
Rata-rata 1645			

Dari hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest sama-sama mengalami peningkatan, yaitu ($1290 < 1645$). maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan bimbingan konseling kelompok terdapat peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Bekasi.

Tabel 4. Hasil Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*

No	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Gain Score
1	160	185	25
2	147	170	23
3	131	155	24
4	134	162	28
5	121	165	44
6	152	165	13
7	87	156	64
8	134	164	30
9	128	162	34
10	96	165	69

Berdasarkan hasil di bawah ini, diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* untuk *pre-test* dan *post-test* sebesar 777. Karena nilai *sig. (2-tailed)* untuk *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari 0,05, maka sebagaimana dalam pengambilan keputusan pada *one-sample kolmogorov-smirnov* bahwa data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^a , b	Mean	0E-7
	Std. Deviation	16,92595358
Most Extreme Differences	Absolute	,209
	Positive	,100
	Negative	-,209
Kolmogorov-Smirnov Z		,660
Asymp. Sig. (2-tailed)		,777

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil di bawah ini, diketahui bahwa nilai *sig.* untuk uji homogenitas sebesar 367. Karena nilai *sig.* untuk homogenitas lebih besar dari 0,05, maka sebagaimana dalam pengambilan keputusan pada uji homogenitas bahwa data dikatakan berdistribusi data homogen jika nilai *sig.* lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa data hasil uji homogenitas adalah distribusi homogen.

Tabel 6. Hasil uji homogenitas *Test of Homogeneity of Variances* Hasil *Pretest-Posttest Kepercayaan Diri*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,856	1	18	,367

Berdasarkan tabel di bawah ini, diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 129,00 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 192,50. Dengan demikian ada perbedaan antara rata-rata hasil *pretest* dengan rata-rata hasil *posttest*. Berdasarkan hal tersebut, maka didapatkan hasil pengujian hipotesis seperti terangkum pada tabel berikut ini.

Tabel 7 *Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kepercayaan Diri	129,00	10	23,060	7,292
	Posttest Kepercayaan Diri	192,50	10	16,953	5,361

Berdasarkan tabel di bawah ini, diketahui nilai *sig.* (2-tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Table 8. Hasil Uji Hipotesis *Paired Samples Test*

							T	Df	Sig. (2-tail ed)
		Mean	Std.Dev	Std. Er. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1 Hasil	Pretest	-63,500	26,383	8,343	-82,373	-44,627	-7,611	9	,000
	Posttest								

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 7 Bekasi, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, kepercayaan diri

siswa mengalami peningkatan yang signifikan, dengan lebih banyak siswa yang menunjukkan kategori kepercayaan diri tinggi. Hasil uji paired samples t-test mendukung hipotesis bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara layanan bimbingan kelompok dan peningkatan kepercayaan diri siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam

meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 7 Bekasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Mastuti, I. (2008). 50 Kiat Percaya Diri. Jakarta: PT. Buku Kita.
- Romlah, Tatik. (2001). Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Sarastika, P. (2014). Buku Pintar Tampil Percaya Diri. Yogyakarta: Araska.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2002). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hakim, Thursan. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.