

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa *Insecure* Pada Siswa SMA

Fuji Ayda Lestari Saragih¹, Purbatua Manurung²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²

E-mail: fuijaydalestari@gmail.com¹, purbatuamanurung2017@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan bimbingan kelompok untuk membentuk percaya diri tanpa *insecure* di kelas XI MAN 1. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Subyek dalam kajian ini adalah 8 siswa kelas XI MAN 1 Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu peneliti menentukan standar yang dapat dipilih responden sebagai tes. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok untuk membentuk percaya diri pada siswa kelas XI MAN 1 Medan yang dilakukan sebanyak 8 orang sangat efektif dilakukan untuk membentuk percaya diri siswa. Dan pemberian layanan bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa ada perubahan dalam diri siswa. Jadi kepercayaan diri adalah kualitas pribadi yang harus dimiliki siswa. Namun, ketika siswa memiliki harga diri yang rendah, siswa menarik diri dan lebih cenderung mengasingkan diri.

Kata kunci: bimbingan kelompok, percaya diri, siswa SMA

Abstract

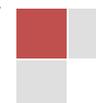
The purpose of this study was to find out how to apply group guidance to build confidence without insecurity in class XI MAN 1. The method used in this study used qualitative research. The subjects in this study were 8 students of class XI MAN 1 Medan. The sampling technique uses *purposive sampling*, in which the researcher determines the standard that can be selected by the respondent as a test. Based on the results of research conducted by researchers, it was found that the application of group guidance services to build self-confidence in class XI MAN 1 Medan students which was carried out by 8 people was very effective in building student self-confidence. And the provision of group guidance services shows that there is a change in students. So self-confidence is a personal quality that students must have. However, when students have low self-esteem, students withdraw and are more likely to isolate themselves.

Keywords: group counseling, self confidence, high school student

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Juni 2023, diterbitkan Agustus 2023

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Kegiatan yang dikenal sebagai layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membicarakan berbagai topik terkini atau yang akan datang. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang melibatkan banyak orang dan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, dkk, 2017). Dinamika kelompok berupa tingkat antusias, kerjasama, dan kepercayaan yang tinggi di antara anggota kelompok. Suatu kegiatan kelompok yang dikenal dengan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu anggota kelompok menjadi lebih sosial atau mencapai tujuan bersama dengan memberikan informasi dan mengarahkan diskusi (Syafaruddin dkk, 2019).

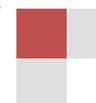
Salah satu ciri kepribadian terpenting seseorang adalah kepercayaan diri. Ketika kepercayaan diri sudah dimiliki, maka kenyamanan dapat muncul untuk mencapai hasil yang diinginkan. Setiap aktivitas akan mendapat manfaat dari rasa percaya diri. Percaya diri adalah seseorang yang memberikan kepercayaan yang kokoh pada dirinya untuk bergerak (Putra, 2022). Orang yang tidak yakin dengan kemampuannya akan membawa ide-ide pesimis ke dalam dirinya.

Percaya diri merupakan bagian penting dari perkembangan akademik siswa (Wahyu, 2018). Kepercayaan diri memberi siswa kemampuan untuk menghadapi tantangan baru, percaya pada dirinya sendiri dalam situasi sulit, mengatasi rintangan dalam mencapai hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Berbagai kegiatan sekolah yang membangun rasa percaya diri siswa antara lain bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dan mengemukakan pendapat umum. Ketika siswa tidak menunjukkan percaya diri yang tinggi hal itu pasti mempengaruhi prestasi akademik mereka dan Prestasi akademik siswa di sekolah tentu akan menurun jika mereka kurang percaya diri (Gatz & Kelly, 2017).

Rasa percaya diri dapat dipupuk melalui pembelajaran dan menumbuhkan kebiasaan berani ketika berhadapan dengan orang, baik di dalam kelas maupun di luar kelas atau lingkungan sekolah. Jadi kepercayaan diri adalah kualitas pribadi yang harus dimiliki siswa. Kurang percaya diri muncul dari rasa takut, cemas, khawatir, rasa tidak aman yang disertai dengan dada berdebar dan tubuh gemetar. Selain itu, rasa percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan cemas dan khawatir serta perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, tidak sabar, rendah diri.

Rasa percaya diri tidak terjadi pada individu kecuali ada proses yang menuntun mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri. Siswa yang percaya diri mampu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu ingin berkembang. Di sisi lain, jika seseorang memiliki harga diri yang rendah, dia cenderung mengasingkan diri, mudah tersinggung ketika menghadapi tantangan, merasa canggung untuk berinteraksi dengan orang lain, dan sulit menerima kenyataan dirinya sendiri. Siswa mungkin lebih bersedia menjawab pertanyaan ketika mereka percaya diri di depan kelas. Selain itu, mungkin dapat mengendalikan emosi, bersikap asertif, memiliki citra diri yang baik, dan meningkatkan komunikasi.

Percaya diri adalah sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri (Lauster, 2012) Rasa percaya diri memungkinkan Anda untuk bebas melakukan aktivitas apa pun tanpa merasa cemas, sehingga Anda dapat melakukan hal-hal yang Anda sukai dengan rasa aman. Percaya diri adalah sikap yang merasa pantas, tumbuh subur atas penilaian orang lain, dan memiliki keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri (Syaifullah, 2010).



Seperti yang terlihat dari pentingnya kepercayaan diri, tindakan siswa akan terpengaruh jika mereka kurang percaya diri. Kehidupan individu akan sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Jika seseorang kurang percaya diri, semua yang dia lakukan akan membuatnya merasa buruk terhadap hal-hal dan orang-orang di sekitarnya. Tidak semua siswa bisa percaya diri, sebagai contoh kasus yang didapatkan dalam penelitian terdahulu (Wahyu dkk, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa persoalan keberanian masih dialami oleh siswa, mengingat siswa profesional Yogyakarta yang umumnya memiliki rasa percaya diri yang rendah. Beberapa contoh perilaku siswa yang menunjukkan self-question, terutama meremehkan pekerjaan orang lain, tidak bersemangat saat mengikuti contoh, dan lain sebagainya.

Rasa takut, cemas, khawatir, dan perasaan tidak percaya diri yang disertai dengan dada yang berdebar-debar dan tubuh yang gemetar merupakan penyebab rendahnya rasa percaya diri. Ketika mereka berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, anak yang memiliki keraguan atau kurang percaya diri biasanya selalu memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Anak yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya biasanya tidak mampu menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab insecure berasal dari kemampuan berkomunikasi dengan siswa yang tidak dapat dipercaya sebagaimana terungkap dalam wawancara.

Hal ini juga didukung oleh temuan Lestari (2017) bahwa siswa dengan harga diri rendah merasa minder, jarang bersosialisasi, sering malu tampil di depan kelas, dan siswa terlihat kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Ini adalah masalah yang harus diperbaiki dan diselesaikan segera. Selain itu, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk bimbingan kelompok.

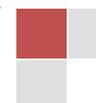
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mempelajari keadaan objek yang alamiah (Sugiyono, 2017). Pendekatan kualitatif adalah teknik penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang orang atau perilaku yang diamati dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan peristiwa atau fakta, keadaan, fenomena, variabel dan kondisi yang terjadi selama penelitian menyajikan apa yang sebenarnya terjadi.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam pemilihan informasi menggunakan:

- a. Observasi, merupakan salah satu strategi pemilihan informasi yang dilakukan dengan memperhatikan objek yang dieksplorasi. Dalam kegiatan penelitian lapangan dapat diamati fenomena sosial atau tanda-tanda peristiwa alam.
- b. Wawancara, adalah percakapan yang memiliki tujuan tertentu. Diskusi dipimpin oleh dua kali pertemuan, yaitu penanya (penanya) yang mendapatkan klarifikasi atas beberapa hal yang mendesak dan penanya (penanya) yang memberikan jawaban.
- c. Dokumentasi, apakah data penelitian dikumpulkan dari sumber atau informasi yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara? Contoh sumber termasuk buku harian, surat, foto, dan laporan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu peneliti menentukan standar yang dapat dipilih responden sebagai tes. Subyek dalam kajian ini adalah 8 siswa kelas XI MAN 1 Medan. Guru Bimbingan dan Konseling juga menjadi subjek sebagai informan dalam penelitian ini, bersama dengan siswa yang kurang percaya



diri. Dalam penelitian ini, wawancara dan observasi digunakan sebagai metode pengumpulan data. Masih diungkit-ungkit oleh ilmuwan sebagai subjek eksplorasi adalah siswa yang membutuhkan kepastian, misalnya ketakutan saat berbicara terbuka, merasa takut salah, mengalami masalah pergaulan dengan iklim lain, ditambah hingga 8 orang dari kelas XI. Langkah-langkah berikut digunakan untuk melakukan analisis data kualitatif:

- a. Pengumpulan informasi, semua informasi dikumpulkan
- b. Pengurangan informasi, penurunan berarti menyimpulkan, memilih hal-hal utama, memusatkan perhatian pada hal-hal penting.
- c. Tampilkan dan urutan informasi, sekelompok data terorganisir yang mempertimbangkan tujuan yang akan ditarik.
- d. Menarik dan membuktikan kesimpulan, data awal berupa kata-kata dan perilaku penelitian terkait layanan bimbingan kelompok untuk membentuk rasa percaya diri tanpa rasa minder pada siswa kelas XI MAN 1 Medan diperoleh melalui seluruh dokumen observasi dan wawancara, kemudian direduksi, dan terakhir disimpulkan. (Nugroho, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

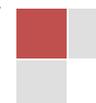
Percaya Diri

Kepercayaan diri berasal dari bahasa Inggris (*self-confidence*), yaitu rasa percaya pada diri sendiri, kemampuan dan tugas yang dilakukan tanpa mempedulikan pendapat seseorang. Orang-orang termotivasi dan lebih menghargai diri mereka sendiri ketika mereka memiliki harga diri. Siswa yang sangat percaya diri dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka. Kelemahan yang dimilikinya adalah hal yang wajar dan dijadikan motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya, bukan malah menjadi penghambat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu akan termotivasi dan lebih menghargai dirinya jika individu tersebut memiliki penilaian terhadap dirinya. Siswa yang memiliki banyak kepercayaan pada mereka mampu mengenali kualitas dan kekurangan mereka sendiri. Dia menggunakan kelemahan alaminya sebagai motivasi untuk membangun kekuatannya, bukan sebagai penghalang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Setiawan (2014) Siswa dengan kepercayaan diri rendah lebih cenderung menjauh, enggan mengambil keputusan, sulit bergaul, sensitif, dan takut pada orang lain. Terbukti bahwa ketidakmampuan siswa untuk merasa percaya diri dapat berpengaruh pada setiap tindakan yang mereka lakukan. Ciri-ciri individu yang percaya diri :

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu, bukan berarti individu tersebut tidak pernah berbuat salah. Ketika individu sedang mengerjakan sesuatu dia tenang tidak terburu-buru ataupun gelisah. Cobalah terlebih dahulu agar kita tahu kemampuan kita bisa atau tidak.
- b. Memiliki kemampuan sosialisasi. Berdasarkan hasil penelitian di MAN 1 Medan para siswa ketika bersosialisasi dengan orang baru sulit beradaptasi. Kuncinya adalah berani untuk mencoba hal yang baru dan berani untuk berkata iya atau tidak.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dari perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan manusia, seperti percaya pada kemampuan diri sendiri, memiliki kebebasan untuk bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, bertanggung jawab dan optimis. Tentu saja, kepercayaan diri memainkan peran penting untuk menjadi sukses. Pembentukan rasa percaya diri yang wajar harus dimulai dari diri sendiri. Orang yang percaya diri selalu



menghargai kerja keras orang lain dan percaya bahwa orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang jauh lebih baik.

Kepercayaan diri adalah evaluasi diri yang positif terhadap kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi dan keadaan atau tantangan yang berbeda, serta kapasitas mental seseorang. Rasa percaya diri dapat dengan mudah tumbuh melalui hal-hal yang terlihat sepele namun sangat bermanfaat, seperti selalu melibatkan anak dalam pengambilan keputusan di rumah atau dalam kelompok kecil.

Setiap orang memiliki potensi diri, namun tidak semua orang tahu bagaimana menggunakan potensinya dengan baik. Hal ini merujuk pada upaya untuk mengembangkan potensi diri. Bagaimana cara mengembangkan potensi tersebut? Pengembangan potensi diri adalah sesuatu yang terus berlanjut sepanjang hidup. Ini adalah proses yang dapat mendorong dan meningkatkan pertumbuhan diri sehingga siswa menjadi pribadi yang berhasil mencapai tujuan hidup. Orang sukses dan bahagia adalah orang yang mengetahui dan mengoptimalkan potensi dirinya.

Agar anak menjadi percaya diri, orang tua harus menerapkan pola asuh yang dapat meningkatkan rasa percaya diri anak. Orang tua juga dapat membantu anak memperoleh rasa percaya diri dengan mencari sumber rasa percaya diri yaitu potensi anak. Karena kita tahu bahwa kekuatan diri setiap anak berbeda-beda. Sesuatu dapat disimpulkan dari prestasi sekolahnya atau prestasi akademiknya. Namun bukan berarti anak-anak yang berprestasi buruk di sekolah tidak memiliki sumber kepercayaan diri. Potensi anak tidak bisa digali hanya melalui prestasi akademiknya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang antara lain:

a. Keadaan Fisik

Pada dasarnya, tidak ada orang yang memiliki kondisi fisik yang sempurna. Kondisi fisik meliputi wajah (cantik atau tampan), tinggi badan (rata-rata atau di bawah rata-rata), berat badan (kurus, sedang atau gemuk) dan bentuk tubuh yang ideal.

b. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin percaya dirinya. Namun, dalam beberapa kasus misalnya, setelah lulus kuliah, seseorang belum mendapatkan pekerjaan, sehingga merasa informasi yang diterimanya sia-sia.

c. Hubungan dengan Keluarga

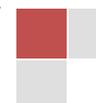
Semakin banyak pengalaman baik yang dimiliki keluarga, semakin besar kepercayaan diri yang diperoleh anak. Namun, seorang anak dapat melakukan kejahatan jika hubungan keluarga tidak berjalan dengan baik. Pengalaman negatif dapat dihasilkan dari kekerasan ini. Pengalaman negatif seperti ini tidak baik untuk anak karena dapat membuat mereka merasa takut dan membuat mereka kurang percaya diri dalam situasi sosial, ketakutan dan dapat menurunkan kepercayaan diri saat melakukan kolaborasi sosial.

d. Interaksi Sosial

Dukungan sosial dapat muncul dari individu-individu terdekat, seperti keluarga, sahabat, anggota keluarga, dan lain-lain.

Manfaat Percaya diri

- a. Segala sesuatu dapat dikendalikan dengan keyakinan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri lebih mampu memecahkan berbagai masalah dan meraih kesuksesan dengan membaca atau melihat situasi dengan jelas.
- b. Setiap kemampuan yang digerakkan oleh seorang individu pasti dapat dimanfaatkan untuk mengatasi sebuah isu. Namun, jika seseorang belum mengenali kemampuan



yang dimilikinya, suatu masalah tidak dapat diselesaikan dan tujuan individu belum tercapai.

- c. Hidup yang dijalani dengan percaya diri akan menyenangkan dan nyaman. Percaya diri dapat membuat hidup lebih menyenangkan. Hal ini karena memiliki rasa percaya diri mengajarkan kita untuk condong ke arah melatih apresiasi dengan apa yang kita miliki sebagai lawan membandingkannya dan apa yang dimiliki orang lain.
- d. Anda merasa lebih percaya diri saat memiliki kepercayaan diri. Keuntungan selanjutnya adalah kepastian dapat membuat Anda merasa lebih yakin entah itu percaya pada kemampuan diri sendiri atau mengetahui Anda bisa menyelesaikan masalah. Ketika digunakan secara efektif, kepercayaan diri dapat memudahkan orang yang percaya diri untuk mencapai kesuksesan dan tujuan.
- e. Kepastian dapat lebih mengembangkan kapasitas belajar
- f. Orang yang percaya diri akan memiliki pikiran yang kuat dan lebih mampu melawan berbagai tekanan. atau rintangan. Rasa percaya diri bisa membuat Anda kuat secara mental.

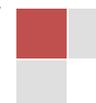
Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai penggunaan dinamika kelompok untuk mempelajari topik lain yang sudah terjadi/umumnya dibicarakan dengan sungguh-sungguh yang berguna untuk pengembangan diri siswa/klien. Kesimpulan yang dapat diambil dari sudut pandang ini adalah, bimbingan kelompok dapat membahas masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh siswa yang kurang percaya diri. Tujuan bimbingan kelompok menurut Ade (2021) yaitu mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, terutama kemampuan anggota dalam berkomunikasi, pemecahan masalah pribadi, melatih kita untuk berkomunikasi, dan berani berbicara di depan umum.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan beberapa hal yang dapat dibahas dalam proses bimbingan kelompok, seperti kemampuan menjalin komunikasi. Dalam pengertian bimbingan kelompok adalah upaya membantu individu dalam situasi kelompok yang bersifat preventif, kuratif, dan pemecahan masalah, bertujuan untuk memberikan kenyamanan bagi perkembangan dan pertumbuhan pribadi.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang paling umum karena lebih efektif. Bimbingan kelompok juga merupakan cara untuk memecahkan masalah dengan mendukung individu dalam kegiatan kelompok dengan memberikan informasi kepada anggota kelompok yang melatih siswa untuk berani mengungkapkan pikirannya di depan teman lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Medan berjalan dengan baik dan lancar. Layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan peneliti menggunakan dinamika kelompok untuk mengatasi permasalahan atau kesulitan yang dihadapi siswa, ditemukan bahwa kepercayaan diri siswa tersebut rata-rata, beberapa siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan beberapa siswa tidak memiliki kepercayaan diri. Artinya perlu dilakukan upaya untuk membentuk rasa percaya diri siswa, ada baiknya terlebih dahulu mengidentifikasi penyebab yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri siswa tersebut. Dari 8 siswa yang peneliti ambil, hanya sekitar 3 siswa yang dapat menunjukkan kepercayaan dirinya dan sisanya adalah mereka yang tidak berani berkompetisi, tidak berani berbicara di depan umum, tidak berani aktif di kelas, misalnya tampil di depan teman untuk menjelaskan materi atau menjawab dan mengajukan pertanyaan dari guru serta kesulitan bersosialisasi di lingkungan baru.



Rata-rata alasan mereka kurang percaya diri adalah karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, trauma akibat *bullying*, takut salah, merasa tidak dihargai orang lain, takut berbicara di depan umum. Alasan lain ketidakpercayaan siswa MAN 1 Medan yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh teknologi dan informasi. Hal ini dikarenakan bantuan teknis seperti media massa yang sangat berkembang secara tidak langsung mempengaruhi kepercayaan diri anak muda. Misalnya, ketika beberapa media digunakan untuk menonjolkan kecantikan atau keindahan melalui bentuk tubuh dan raut wajah, remaja merasa tidak percaya diri atau istilah yang sekarang disebut *insecure*. Dalam hal ini dilakukan upaya melalui bimbingan kelompok untuk membangun kepercayaan diri, seperti konseling dan pendampingan serta motivasi.

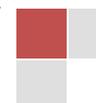
Adapun Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan yaitu dilaksanakan dengan tujuan untuk membantu masalah ketidakamanan, layanan bimbingan kelompok sangat dibutuhkan. Layanan ini sangat membantu dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Di MAN 1 Medan, masalah yang sering muncul dari siswa yang membutuhkan kepercayaan diri adalah jam pelajaran siswa kurang aktif, takut salah, deg-degan ketika maju di depan kelas, sulit berkomunikasi dan bahkan ada yang sulit bersosialisasi dengan lingkungan yang baru. Agar lebih memantapkan layanan bimbingan kelompok untuk membentuk percaya diri, maka peneliti menerapkan pada 1 kali layanan untuk bimbingan kelompok dengan total delapan orang yang berpartisipasi yaitu AF, AH, DR, IC, LW, MH, MR dan ZM Diruang BK selama 30 menit.

a) Tahap Pembentukan

Setelah mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan berdoa, peneliti memulai kegiatan. Selain itu, peneliti memberikan penjelasan secara ringkas mengenai pengertian, tujuan, manfaat, dan prinsip bimbingan kelompok. Pada tahap ini diusahakan anggota kelompok sudah paham bimbingan kelompok, tujuan dan asas-asasnya. Para anggota kelompok melakukan perkenalan diri. Anggota kelompok didorong untuk berani menampilkan diri dalam kelompok, yang tujuannya adalah melatih anggota kelompok untuk berani berbicara di depan umum, terbuka kepada orang lain, dalam hal ini anggota kelompok lainnya, dan hal penting lainnya adalah melatih anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapat dan menanggapi pendapat orang lain tentang kegiatan layanan konseling kelompok, sehingga mendorong dinamika kelompok yang sangat menentukan keberhasilan/keberhasilan penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Ketua kelompok pada tahap ini harus benar-benar dapat meyakinkan bahwa bantuan ini sangat menyenangkan dan bermanfaat untuk menumbuhkan karakter masyarakat dan mengajak masyarakat untuk terlibat secara efektif dalam kelompok sehingga dapat membantu pencapaian tujuan kegiatan. Namun jika ternyata anggota kelompok masih belum paham dengan penjelasan tersebut, atau suasana masih membeku, maka ketua kelompok harus kembali dapat menjelaskan dan membimbing anggota kelompok.

b) Tahap Peralihan

Tahap kedua ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Artinya, fase transisi sangat menentukan keberhasilan implementasi layanan. Terkadang langkah ini dapat dengan mudah dilewati, sebaliknya terkadang sulit. Pemimpin kelompok harus mampu membawa anggota kelompok dengan baik pada fase peralihan. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk tahap selanjutnya. Pada titik ini, pemimpin kelompok harus sekali lagi penuh perhatian dan jeli untuk mengamati dan menafsirkan keadaan kelompok. Pemimpin kelompok harus pandai dan bijaksana



untuk membantu anggota kelompok memahami jika masih ada tanda-tanda penolakan, keengganan, kesalahpahaman, atau kurangnya semangat dalam kegiatan. topik terjamin tanpa merasa tidak aman. Jika anggota kelompok memahami penjelasan ketua kelompok dengan baik, fase transisi ini hanya membawa anggota kelompok ke langkah selanjutnya, langkah tindakan.

c) Tahap kegiatan

Fase ini merupakan fase inti yang menentukan keberhasilan layanan bimbingan kelompok. Jika fase sebelumnya dapat dipahami dan dilalui dengan baik, maka fase ini akan berjalan lancar. Pada tahap ini analis meminta sekelompok individu untuk memberikan pandangan tentang keberanian, faktor-faktor yang mempengaruhi keberanian, manfaat dari kepercayaan diri secara efektif. Kemudian para ketua majelis menyelesaikan pandangan-pandangan yang telah disampaikan. Peneliti juga melihat seberapa baik setiap anggota kelompok dapat berkomunikasi dengan orang lain dan apakah mereka membuat kemajuan.

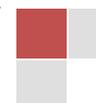
d) Tahap Pengakhiran

Tahap akhir kegiatan ini adalah tahap ini, di mana anggota kelompok merefleksikan pekerjaan mereka. Setelah semua orang memberikan pesan dan kesan, tugas ketua kelompok untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan kelompok. Ketika bimbingan kelompok dilakukan selalu diakhiri dengan evaluasi terhadap pelayanan yang dilakukan. Evaluasi dapat dilakukan agar peserta diminta untuk menyampaikan pesan dan kesan terhadap kegiatan yang diikutinya, agar ketua kelompok dapat menilai tingkat keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan sebagai bahan pengembangan pelaksanaannya. dari layanan di masa depan. Waktu pelaksanaan fase penutupan relatif singkat dibandingkan dengan fase sebelumnya (fase operasional). Pada fase ini, kegiatan diselesaikan, komitmen, kesan dan pesan diberikan dan tindakan selanjutnya direncanakan untuk memantau hasil layanan atau mendiskusikan topik diskusi lain/masalah lain yang disepakati dalam kelompok. Pada tahap ini ketua kelompok harus mampu meringkas kegiatan dalam kalimat singkat namun bermakna.

Berdasarkan temuan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pada MAN 1 Medan kepada 8 subjek yaitu, AF, AH, DR, IC, LW, MH, MR dan ZM yang mengalami permasalahan kurang percaya diri. Masalah yang mereka miliki yaitu merasa takut ketika berbicara dengan banyak orang, takut salah, deg-degan ketika maju di depan kelas, trauma akibat di *bully* dan sulit bersosialisasi dengan lingkungan baru masalah yang paling dominan adalah sulit bersosialisasi dengan lingkungan yang baru. AF, AH, DR, IC, LW, MH, MR dan ZM.

Setelah AF, AH, DR, IC, LW, MH, MR dan ZM diberikan layanan bimbingan kelompok, mereka mulai sudah bisa berbaur dengan lingkungan baru, tidak malu-malu dan tidak deg-degan ketika disuruh mau ke depan kelas. Ternyata semua orang bisa percaya diri asal mau terus melatih dan mengembangkannya. Kepercayaan dapat timbul dari pola asuh dan peristiwa atau kejadian yang terjadi pada masa perkembangannya. Menurut Fani (2019) Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah umumnya merasa atau bertindak sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki keinginan, tujuan atau target dalam hidup (*to do list*)
- b. Tidak punya keputusan atau mengambil keputusan (ragu, bimbang)
- c. Mudah frustrasi dalam menghadapi masalah
- d. Kurang termotivasi untuk hal-hal baru, malas-malasan
- e. Terlalu sensitif



f. Suka canggung ketika bertemu orang baru

Jadi penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat memahami dan menerima informasi. Artinya setelah menerima layanan, siswa harus memiliki berbagai informasi tentang bagaimana membangun rasa percaya diri pada diri mereka. Bimbingan kelompok ini sangat penting, mengingat siswa yang membutuhkan keberanian dapat memperoleh data sehingga siswa dapat secara efektif mengembangkan kemampuannya yang sebenarnya dengan asumsi siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, sehingga mereka dapat lebih mengembangkan kemajuannya baik dirinya sendiri maupun iklim yang akan membantunya mencapai mereka. Padahal, orang yang memiliki kepercayaan diri bukanlah mereka yang percaya bahwa mereka tidak mampu (pada kenyataannya, mereka tidak mampu), melainkan mereka yang sadar akan kemampuannya sendiri berdasarkan pengalaman masa lalunya.

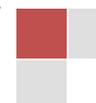
Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan di MAN 1 Medan tentang bagaimana layanan bimbingan kelompok yang membantu siswa membangun rasa percaya diri tanpa membuat mereka merasa minder berjalan dengan baik. Pemberian layanan juga dilakukan secara tatap muka langsung. Peneliti menggunakan dinamika kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kendala atau masalah. Teknik diskusi adalah salah satu yang digunakan. Siswa dapat dilatih untuk bersosialisasi dengan lingkungan dan teman sebaya yang baru melalui teknik diskusi ini, yaitu suatu pengalaman pendidikan yang memberikan data untuk mengolah latihan belajar mengumpulkan individu. Anggota kelompok akan memiliki kesempatan untuk berkolaborasi dalam pemecahan masalah selama diskusi ini. Karena itu, ungkapkan pikiran Anda dengan bebas dan selesaikan masalah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok untuk membentuk percaya diri pada siswa kelas XI MAN 1 Medan yang dilakukan sebanyak 8 orang sangat efektif dilakukan untuk membentuk percaya diri siswa. Dan pemberian layanan bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa ada perubahan dalam diri siswa. Rasa percaya diri dapat dipupuk melalui pembelajaran dan menumbuhkan kebiasaan berani ketika berhadapan dengan orang baik di dalam kelas maupun di luar kelas atau lingkungan sekolah. Jadi kepercayaan diri adalah kualitas pribadi yang harus dimiliki siswa. Namun, ketika siswa memiliki harga diri yang rendah, siswa menarik diri dan lebih cenderung mengasingkan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, B. 2020. Seni Mengenal Diri Sendiri. Yogyakarta: Bright Publisher
- Ade, C. 2021. Prosedur Kelompok Dalam Konseling. Yogyakarta: Mirra Buana Media
- Ali, M. 2017. Guru Dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Amilin, A. 2016. The Role of Self-Confidence in Moderating The Effect of Emotional Intelligence on Accountants' Career Development: An Indonesian Evidence. *Internasional Journal of Economic Perspectives*, 10(1), 161-170
- Egi, dkk. 2022. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Kelas. *Jurnal Fokus*. No.1
- Fani, J. 2019. Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*. No.2(75)
- Firly, P., dkk. 2022. Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. No.1



- Gatz, J., & Kelly, A.M. 2017. Afterschool School Triathlon Training for 11 to 14 year Old Girls: Influences on Academic Motivation and Achievement. *Health Education Journal*, 77(2)
- Hidayati, S. 2021. Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03(1-11)
- Kusuma, R, H.2020. *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren: Layanan untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Lauster, P. 2012. *Tes Kepribadian Terjemahan oleh D.H. Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara
- Lestari, T. 2017. Efektivitas Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Edusentris*, 4(1)
- Muhajir, N. 2017. *Metodologi Keilmuan: Paradigma Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Rame Sarasin
- Nasution.2014. *Manajemen Data Terpadu*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nugroho, P. 2017. Pengembangan Model Pembelajaran IPS Terpadu Berbasis Lingkungan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. No.22(2)
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil Dasar dan profil*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Setiawan, P. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Syafaruddin, dkk. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Medan. Perdana Publishing
- Syaifullah, A. 2010. *Tips Bisa Percaya Diri*. Yogyakarta: Garailmu
- Wahyu, dkk. 2018. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*. No.3.

