

Meningkatkan Percaya Diri di Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X

Improving School Confidence Through Group Guidance on Grade X

Intan Syafitri^{1*}, Yusmansyah², Ratna Widiastuti³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
* e-mail: intann24@gmail.com, Telp: +62895611143950

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Received: November, 2017

Accepted: November, 2017

Online Published: December, 2017

Abstract: Improving School Confidence Through Group Guidance on Grade X. The problem in this study was the student's self-confidence. The purpose of this study was determine the use of group guidance services to increase confidence in learning in the student of class X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang lesson 2016/2017. The method used in this research was quasi experimental method with one group pretest-posttest design. Subjects of research as many as seven students of class X who have confidence in learning was low. The result of this research was using wilcoxon different test, the result of pretest and posttest obtained by the result compared with Ztable value. From the calculation results obtained $Z_{hitung} = -2,366 < Z_{table} = 1,645$, then H_a accepted and H_o rejected, that confident in learning could be improved after being given a group guidance services. Conclusion in research use of group guidance service to increase confidence in studying at student class X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang lesson year 2016/201.

Keywords: group guidance, guidance and counseling and self confidence

Abstrak: Meningkatkan Percaya Diri Di Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X. Masalah dalam penelitian ini ialah percaya diri dalam belajar siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar menggunakan layana bimbingan kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian sebanyak tujuh siswa kelas X IPS SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Analisis penelitian menggunakan uji beda *wilcoxon*, dari hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hitung} = -2,366 < Z_{table} = 1,645$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, bahwa percaya diri dalam belajar dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat diperkuat dengan rata-rata peningkatan persentase dari ketujuh siswa yakni 36%. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang tahun pelajaran 2016/2017.

Kata kunci: bimbingan konseling, percaya diri dalam belajar, layanan bimbingan kelompok

PENDAHULUAN

Siswa SMA merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan kemandirian baik secara pribadi maupun sosial. Remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu di masa dewasanya. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, karena aspek kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun.

Menurut (Rakhmat, 2008) Percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri/ kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia, pernyataan ini diperkuat oleh (Rakhmat, 2008). Dikatakan Percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang, dalam hal ini siswa lah yang sangat membutuhkan rasa percaya diri, jika siswa mempunyai rasa percaya diri ia akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif.

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

Dalam memberikan pemahaman tentang percaya diri yang baik di sekolah tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan pribadi.

Bimbingan adalah tuntunan, bantuan ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar supaya individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya, pendapat tersebut dikemukakan oleh (Walgito, 2004:5). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakpercayaan diri di sekolah adalah melalui bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok dapat menjadi media bagi siswa-siswi yang cenderung berkelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan bagi mereka mencontoh atau meniru hal-hal positif yang terjadi dalam kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru.

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).

Pengalaman kelompok mencoba menghilangkan kesombongan dan kegelisahan yang dimiliki orang tentang status, pendapat tersebut diperkuat dalam buku *Adlerian Group Conseling and Theapy Step-by-* oleh (Soonstegard dan Jamen, 2004:100). Ini membantu membebaskan anggota kelompok dari gerakan vertikal dimana dia selalu mengukur diri terhadap orang lain. Proses kelompok adalah menghasilkan nilai sosial yang bermanfaat, kooperatif, dan berguna untuk kehidupan yang lebih demokratis. Dari kelompok tersebut peserta dapat melihat pengalaman antar anggota sebagai sumber yang berharga yang berasal dari dukungan; menjadi suatu hal untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima perasaan tentang diri mereka sendiri dan orang lain; dan sarana untuk mendapatkan kembali harga diri dan harapan untuk masa depan.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA N 1 Tanjung Bintang diperoleh hasil bahwa terdapat perilaku siswa yang teridentifikasi memiliki

percaya diri di sekolah yang buruk, yaitu: terdapat siswa yang gemeta saat menempuh ujian semester; siswa tidak berani mengajukan pertanyaan saat kegiatan belajar mengajar; siswa tidak berani menyampaikan pendapatnya kepada guru; siswa tidak bersedia tampil didepan kelas; siswa gugup jika berbicara didepan kelas.

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis. Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara objektif lingkungan.

Pendapat bahwa bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan penyesuaian, dan memecahkan masalah pendidikan dan pengajaran tau belajar yang dihadapi. Dengan demikian bimbingan belajar adalah upaya guru pembimbing membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar saat proses belajar sedang berlangsung, (Prayitno, 2004:76)

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan percaya diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2016/2017. Kegunaan penelitian terbagi menjadi 2 yaitu: a) kegunaan teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (di sekolah), khususnya pada

bimbingan kelompok dalam meningkatkan percaya diri di sekolah pada siswa SMA; b) kegunaan praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan percaya diri siswa di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya bagi siswa yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki percaya diri di sekolah yang tinggi (mampu percaya diri dimana pun berada) sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan (Sugiyono, 2015:14).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2016/2017. Dimulai pada tanggal 22 Mei 2017 sampai dengan 16 Juni 2017. Tempat penelitian adalah di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

Target / Subjek Penelitian / Populasi dan Sampel

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS SMA N 1 Tanjung Bintang tahun ajaran 2016/2017 yang

memiliki percaya diri di sekolah yang rendah. Untuk mengetahui percaya diri di sekolah yang rendah atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala percaya diri di sekolah kepada seluruh siswa kelas X IPS SMA N 1 Tanjung Bintang. Dari hasil yang telah diperoleh dari skala percaya diri di sekolah, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan guru kelas yang mengasuh kelas X agar dapat mengetahui lebih dalam tentang subjek yang telah didapat dari hasil skala. Setelah skala dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti. Siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki percaya diri di sekolah yang rendah, sedang dan tinggi.

Teknik Pengumpulan dan pengolahan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menyebarkan skala percaya diri dalam belajar.

Daftar pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Skala dalam penulisan ini digunakan untuk mengungkapkan data tentang masalah siswa menyangkut kepercayaan diri. Adapun kategori jawaban yang direncanakan dalam instrument percaya diri dengan menggunakan *Sumated Rating Scale* model *Likert*.

Skala *likert* ini disusun dalam bentuk *chek-list*. Di mana dalam skala *Likert*, responden akan

diberikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternative jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat.

Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 alternatif, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti mengambil indikator percaya diri dari ciri-ciri atau karakteristik menurut (Fatimah, 2006:149) indikator tersebut ialah:

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki
- b. Perilaku yang ditampilkan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain
- c. Berfikir positif
- d. Punya pengendalian diri yang baik
- e. Memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah
- f. Memandang segala sesuatu dari sisi yang baik terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya
- g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan Jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2011:109-111). Pada desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala percaya diri di sekolah sebelum diberi bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan dengan menggunakan skala percaya diri di sekolah setelah diberi bimbingan kelompok. Pendekatan ini diberikan

pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

Persiapan penelitian dilakukan pada tanggal 22 Mei 2017 dimulai dengan mengajukan surat izin penelitian kepada Kepala SMA Negeri 1 Tanjung Bintang dan menjelaskan tentang kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya melakukan penjarangan subjek dengan membagikan skala percaya diri kepada siswa kelas X dan melakukan wawancara dengan guru BK. Pada 23 Mei 2017, peneliti bertemu dengan 6 orang siswa yang terjaring sebagai subjek kemudian peneliti melakukan kesepakatan mengenai tempat dan waktu untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan pertama bimbingan kelompok dilaksanakan pada 24 Mei 2017 di ruangan BK SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu. Anggota belum begitu mengenal satu sama lain, hal tersebut karena anggota berasal dari tiga kelas yang berbeda. Kegiatan dimulai dengan perkenalan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan teknik rangkaian nama. Setelah perkenalan, ketegangan kelompok mulai berkurang yang ditandai dengan canda tawa mereka. Pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai percaya diri. Kemudian pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang membahas mengenai memahami diri (*who am i*). Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak mereka untuk berdiskusi tentang topik yang telah diberikan.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang kedua ini dilaksanakan di ruangan BK SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, pada 26 Mei 2017. Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Anggota kelompok mulai mau membuka diri. Seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua ini pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas sebuah topik tentang kemandirian dalam belajar, agar siswa dapat mandiri dalam belajar maka siswa harus mampu berfikir kritis, bertanggung jawab atas tidakannya, tidak mudah terpengaruh pada orang lain, bekerja keras dan tidak tergantung pada orang lain. Pemimpin kelompok mengajak siswa untuk mampu melakukan semua hal tersebut. Dalam pembahasan kelompok terlihat siswa mengikuti dalannya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan sangat baik.

Pada tanggal 6 Juni 2017 di ruangan BK SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Pertemuan ketiga, materi yang dibahas adalah tentang berfikir positif. Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok terlihat begitu antusias, aktif dan bersemangat, sehingga mereka tidak merasa malu untuk memberikan pendapat mengenai materi tersebut. Sehingga, pada pertemuan ini dinamika kelompok terlihat begitu berkembang.

Pada tanggal 8 Juni 2017 di perpustakaan SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Pertemuan keempat, materi yang dibahas adalah tentang menerima dan menghargai diri sendiri. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menanggapi. Anggota kelompok

kemudian merespon dengan mengemukakan pendapat mereka masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dengan diskusi yang cukup menarik karena masing-masing anggota kelompok memberikan tanggapan yang bervariasi. Anggota kelompok sangat antusias membahas tentang masalah ini. Semua anggota kelompok berpartisipasi dalam pembahasan masalah, bahkan terdapat beberapa pendapat yang berbeda namun setelah dibahas semua anggota kelompok tetap satu suara. Pada pertemuan ini juga pemimpin kelompok memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk menuliskan apa yang bisa diubah dan apa yang tidak bisa diubah didalam diri anggota kelompok.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang kelima ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2017 di penataran GOR SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Pertemuan kelima, materi yang dibahas adalah materi tentang menghargai diri. Pemimpin kelompok memberikan materi tentang apa itu menghargai diri sendiri dan bagaimana cara kita sebagai siswa menghargai diri sendiri. Pada pertemuan kelima ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan bagaimana mereka dalam usaha untuk menumbuhkan sikap menghargai dirinya sendiri. Beragam pendapat yang diutarakan oleh anggota kelompok dalam menyampaikannya. Pada pertemuan ini anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam mengungkapkan materi tentang menghargai diri sendiri. Anggota kelompok saling bertukar informasi mengenai cara mereka dalam

menghargai diri mereka masing masing.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala percaya diri dalam belajar di sekolah yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk menggambarkan tingkat percaya diri di sekolah siswa dalam bentuk pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaan skala *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat percaya diri dalam belajar di sekolah siswa. Skala *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval.

Skala likert memiliki empat kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-4, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban. Tidak ada manfaatnya untuk memperbanyak pilihan jenjang karena justru akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksud, pada responden yang belum cukup dewasa, diferensiasinya

perlu disederhanakan (Azwar, 2005:33).

Hal ini diperkuat oleh Arikunto (2006:241) yang mengatakan bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan paling gampang serta hampir tidak berfikir). Sehingga memang disarankan alternatif pilihannya hanya empat saja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari keempat alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal positif diberi skor 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal negatif diberi skor 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud. Adapun ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Penskoran Item

Alternatif jawaban	Jenis item	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak	1	4

Dalam perhitungan skor pada skala percaya diri di sekolah dilakukan dengan menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan percaya diri di sekolah dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar- benar obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data

disebut valid. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2005: 6). Oleh karena itu alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas sebagai alat ukur.

Validitas Instrumen

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Redi Eka Andriyanto, M.Pd.,Kons., dan Yohana Oktarina, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2012:134) telah merumuskan

Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Perhitungan hasil uji validitas diperoleh dari 64 pernyataan terdapat 7 butir pernyataan yang di valid.

Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto,2006: 178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha) memiliki hasil 0,968.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya peningkatan penyesuaian diri di sekolah siswa di lingkungan sekolah setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dapat dihitung menggunakan rumus uji *Wilcoxon*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005), maka statistik yang digunakan

adalah *non* parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest* dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16. Berdasarkan tabel data statistik diperoleh $Z_{hitung} = -2,366 < Z_{table}$ 1.645, maka H_a diterima dan H_o ditolak, bahwa percaya diri dalam belajar dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dalam peningkatan percaya diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di laksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang beralamatkan di Jalan Antara Jatibaru Desa Jatibaru Kec. Tanjung Bintang Kab. Lampung selatan 35361.

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang memiliki percaya diri yang rendah, sedang maupun tinggi pada siswa kelas X. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki percaya diri yang baik dan buruk di kelas XI. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala percaya diri di sekolah, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai percaya diri, skala yang disebar

pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki percaya diri rendah, sedang dan tinggi di kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

Setelah melakukan penyebaran skala percaya diri di sekolah kepada siswa kelas X yaitu kelas X IPS 1,2,3 sebanyak 60 siswa maka, peneliti memperoleh 7 siswa yang memiliki percaya diri yang rendah, sedang dan tinggi. Namun, karena peneliti ingin membuat bimbingan kelompok jenis heterogen, maka peneliti mengambil subjek yang memiliki percaya diri rendah, sedang dan tinggi. Alasan peneliti membentuk bimbingan kelompok yang heterogen karena heterogenitas kelompok akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan dan dinamika kelompoknya dapat lebih hidup dan berkembang.

Berdasarkan hal tersebut, sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok peneliti mengadakan pertemuan dengan 7 siswa yang terpilih untuk menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diambil dari pengisian skala penyesuaian diri. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan *pretest*, peneliti mengkategorikan siswa yang memiliki skor percaya diri rendah, sedang dan tinggi untuk diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Kriteria ini diperoleh berdasarkan penyebaran skala

percaya diri dan digunakan untuk menentukan subyek penelitian dan mengukur percaya diri subyek sebelum dan sesudah perlakuan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data penyesuaian diri di sekolah seperti tersaji pada Tabel 5.

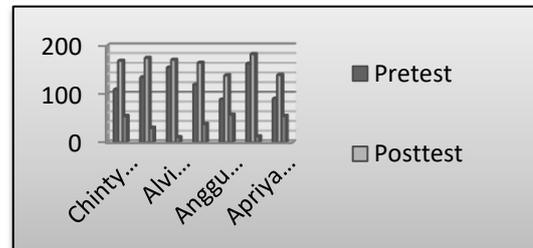
Tabel 5. Perbandingan Skor Hasil *Pre test* dan *Post test* Percaya Diri dalam Belajar Di Sekolah

No	Nama	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1.	CM	109	S	168	T	54,1%
2.	R	134	S	174	T	29,8%
3.	AM	154	T	170	T	10,4%
4.	IPR	119	S	164	T	37,8%
5.	AD	88	R	138	T	56,8%
6.	TPC	162	T	182	T	12,3%
7.	AP	90	R	139	T	54,5%
Rata-rata		122,2		162,1		36,5%

Berdasarkan tabel 5. di atas, dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* percaya diri di sekolah. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 122,2 masuk dalam kategori sedang dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok hasil *posttest* meningkat menjadi 162,2 masuk dalam kategori tinggi. Terdapat selisih skor 40 antara *pretest* dan *posttest*. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan percaya diri setelah diberikan layanan

bimbingan kelompok yakni sebesar 36,5%.

Berikut ini adalah grafik peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah:



Gambar 1. Perbandingan Skor hasil *pre test* dan *post test* penyesuaian diri

Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari setiap pertemuan layanan bimbingan kelompok. Dari pertemuan pertama sampai kelima dapat dianalisis bahwa para anggota kelompok sudah memperoleh pemahaman mengenai materi yang telah diberikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Berdasarkan hasil perhitungan percaya diri di sekolah terdapat peningkatan namun tidak signifikan, kemungkinan siswa tersebut mengalami *maladjustment* sehingga perlu pemberian layanan konseling kelompok maupun konseling individual atau bahkan perlu mendapatkan penanganan dari psikolog.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa di sekolah sehingga dapat diketahui percaya diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan penyesuaian

diri sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan penghitungan skala percaya diri yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa ketujuh siswa tersebut mengalami peningkatan percaya diri dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok).

Selain hasil perhitungan yang menunjukkan peningkatan, masalah-masalah yang timbul pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pun mulai mengalami penurunan dan terdapat peningkatan percaya diri yang lebih baik dari sebelumnya pada setiap pertemuan seperti siswa lebih menghargai lagi pendapat temannya ketika dalam berdiskusi, mampu mengutarakan kritikan kepada temannya dengan bahasa yang tidak menyinggung, mampu memberikan empati dan perhatian kepada temannya yang sedang mengalami kesulitan.

Berdasarkan hasil perhitungan yang mengalami peningkatan signifikan serta adanya perubahan perilaku penyesuaian diri menjadi lebih baik beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain maupun teori yang telah ada menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Orang yang percaya diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya, pendapat tersebut dikemukakan oleh (Lindenfield, 1997: 3). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Melalui layanan bimbingan kelompok yang dilakukan

oleh peneliti perubahan tingkah laku siswa di tunjukkan bahwa ketika mereka berani menyatakan argumen di depan kelompok, ada kepuasan tersendiri yang dirasakannya seperti lega dan puas.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya, pendapat tersebut dinyatakan oleh Hakim (2002 : 6). Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Individu juga merasa optimis dalam melakukan segala aktivitasnya sehingga dapat mengoptimalkan kelebihan-kelebihannya serta dapat membuat tujuan hidup yang realistik bagi dirinya, artinya individu itu menetapkan tujuan hidup yang tidak terlalu tinggi baginya sehingga ia dapat mencapai tujuan hidup yang ia tentukan. Individu yang dapat mencapai tujuan hidupnya akan merasamampu untuk melakukan sesuatu dalam dirinya sendiri.

Pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan, pendapat tersebut dikemukakan oleh (Prayitno, 1995:107). Pendapat tersebut juga didukung oleh pendapat (Sukardi, 2008:67) yang mengatakan bahwa melalui dinamika kelompok dibawah bimbingan guru pembimbing, terdapat lima manfaat yang didapat siswa, yaitu:

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas

tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu

- 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 itu
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula

Dari pendapat diatas maka dapat diketahui bahwa dinamika kelompok yang terjadi dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang besar dalam kepercayaan diri siswa khususnya selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung. Dinamika kelompok yang berkembang dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan adalah suasana yang semakin hangat dan bersahabat antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok, serta keaktifan seluruh anggota kelompok saat mendiskusikan topik yang ditentukan dan adanya hubungan timbal balik antar seluruh anggota kelompok yang semakin berkembang sehingga membuat kepercayaan diri mereka dalam kelompok semakin meningkat.

Dari keseluruhan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa yang rendah dapat meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

SIMPULAN / CONCLUSION

Kesimpulan penelitian adalah peercaya diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang pada Tahun Ajaran 2016/2017.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran kepada: (1) Kepala SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, hendaknya memberikan jadwal khusus untuk guru bimbingan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling guna pengembangan karakter dan potensi peserta didik; (2) kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan percaya diri siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah; (3) kepada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Bintang hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang bermanfaat dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari; (4) kepada orang tua atau wali murid siswa SMA Negeri 1 Tanjung Bintang hendaknya dapat membantu dan memberikan dukungan emosional kepada anak untuk membantu menunjang diri mereka agar tercipta penyesuaian diri anak yang baik dimanapun mereka berada;(5) bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan peercaya diri melalui layanan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda atau melanjutkan penelitian ini namun dengan

pemberin layanan yang berbeda, sebab ditemukan indikasi bahwa kemungkinan siswa tersebut mengalami *maladjustment*.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Azwar, S. 2007. *Validitas Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Lindenfield, G. 1997. *Mendidik anak agar percaya diri*. Jakarta: Arcan.
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Prayitno dan Amti E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia.
- Rahmat, H.S. 2003. *Bimbingan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press.
- Romlah, H.S. 2003. *Bimbingan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press.
- Soonstegard M.A dan Jamen R.B. 2004. *Adlerian Group Conseling and Therapy Step-by-step*. New York: Brunner-Routledge.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung: Tarsito.
- Sukardi, D.K. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Raja.