



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa MTS Negeri 1 Kota Serang

Ika Monika¹, Kholid Suhaemi², Iwan Kosasih³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Indonesia

Article History

Received: 14.01.2025
Received in revised form:
28.01.2025
Accepted: 31.01.2025
Available online: 31.01.2025

ABSTRACT

GROUP GUIDANCE SERVICES IN INCREASING SELF-CONFIDENCE IN STUDENTS OF MTS NEGERI 1 KOTA SERANG. Self-confidence is an important factor that influences students' psychological, social and academic aspects. However, some students often experience difficulties in developing self-confidence which has an impact on their social interactions and academic achievements. This research uses a qualitative approach with a case study design to understand the experiences of students who take part in group guidance services. The research sample consisted of 11 students who were selected purposively, and they attended three group guidance meetings. Data was collected through in-depth interviews, observations and field notes, which were then analyzed using thematic analysis techniques to identify changes and impacts that occurred on students' self-confidence. The research results showed that the group guidance services carried out in three meetings had a positive impact on increasing students' self-confidence, which was reflected in changes in attitudes, communication skills, and courage to face social and academic challenges. These findings suggest that group tutoring services can be an effective strategy in helping students develop their self-confidence. It is hoped that this research will provide insight into the development of more effective guidance programs in schools, especially at MTsN 1 Serang City.

KEYWORDS: Group guidance, self-confidence, students

DOI: 10.30653/001.202591.472



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025. Ika Monika, Kholid Suhaemi, Iwan Kosasih

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perkembangan pribadi siswa, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya, lebih mudah menghadapi tantangan akademik, dan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi serta stres yang mungkin timbul selama proses pembelajaran. Namun, tidak sedikit siswa yang menghadapi kesulitan dalam membangun dan mengembangkan rasa percaya diri mereka. Masalah ini seringkali berakar dari berbagai

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten: Jl. Syech Nawawi Al-Bantani, Kelurahan Sukajaya, Kec, Curug, Kota Serang, Banten, Indonesia. Email: ikamonika@uinbanten.ac.id

faktor, seperti pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakmampuan dalam menghadapi situasi atau tantangan baru.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja (Walgito, 2000). Spencer mengemukakan bahwa *self confidence* atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Sedangkan Surya menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku (Rais, 2022).

MTsN 1 Kota Serang, sebagai salah satu lembaga pendidikan di Kota Serang, tidak terlepas dari dinamika tersebut. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sejumlah siswa di sekolah ini masih menunjukkan rendahnya tingkat kepercayaan diri, terutama dalam konteks interaksi sosial dengan teman sebaya dan keterlibatan dalam kegiatan kelas. Hal ini dapat menghambat potensi siswa untuk berkembang secara optimal, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun akademik.

Rasa percaya diri adalah unsur penting untuk semua aspek perkembangan sehat anak dan unsur utama keberhasilan sekolah. Percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan untuk menguasai tubuh, perilaku, dan tantangan yang sedang anak hadapi di dunia yang lebih besar. Anak-anak yang percaya diri sangat ingin mempelajari keterampilan baru dan menghadapi tantangan baru. Mereka juga mengharapkan orang dewasa untuk membantu dan mendukung upaya mereka. Kepercayaan diri juga penting untuk bergaul dengan orang lain dan mengatasi banyak tantangan sosial seperti berbagi, kompetisi, dan berteman yang dihadapi anak-anak di lingkungan sekolah. Anak yang percaya diri melihat bahwa orang lain menyukai mereka dan mengharapkan hubungan yang memuaskan dan menyenangkan (Ulya et al., 2021)

Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi permasalahan ini adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk intervensi yang melibatkan sekelompok siswa yang memiliki permasalahan serupa untuk berdiskusi dan saling memberikan dukungan, sehingga mereka dapat belajar dari pengalaman satu sama lain. Melalui proses ini, siswa diajak untuk berbagi perasaan, saling memberi motivasi, serta berlatih keterampilan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Selain itu, bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerima *feedback* yang konstruktif dari teman-teman sebaya, yang bisa menjadi sarana penting dalam proses pembangunan kepercayaan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengalaman siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam persepsi, pandangan, dan pengalaman subjektif siswa yang tidak dapat diukur hanya dengan angka atau statistik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai proses dan perubahan yang terjadi pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi, dimana peneliti berperan sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan Trianggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Anggito & Setiawan, 2018). Jumlah peserta layanan ini terdiri dari 4 orang siswa laki-laki dan 6 siswi perempuan, dimana mereka merupakan kelas 9 yang

direkomendasikan oleh guru BK karena tingkat percaya diri mereka yang rendah, seperti dinamika di kelas, enggan untuk maju/berbicara di depan kelas.

Proses Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah psikososial, termasuk masalah kepercayaan diri. Dalam konteks meningkatkan kepercayaan diri, bimbingan kelompok menawarkan kesempatan bagi siswa untuk belajar bersama, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan fasilitator. Proses layanan bimbingan kelompok yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa umumnya melibatkan serangkaian langkah yang sistematis dan terstruktur. Berikut adalah tahapan-tahapan proses bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa:

1. Persiapan dan Pengenalan Program Bimbingan Kelompok

Pada tahap awal, penting bagi fasilitator atau konselor untuk mempersiapkan materi, tujuan, dan struktur bimbingan kelompok. Langkah pertama dalam proses ini adalah:

- **Penentuan Tujuan:** Menentukan tujuan yang jelas dari program bimbingan kelompok, dalam hal ini, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tujuan ini kemudian disosialisasikan kepada siswa agar mereka memahami tujuan dan manfaat yang akan diperoleh.
- **Pemilihan Peserta:** Siswa yang memiliki masalah dengan kepercayaan diri (misalnya, cemas berbicara di depan umum, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, atau kurang percaya diri dalam kegiatan akademik) dipilih untuk mengikuti kelompok ini. Biasanya pemilihan ini dilakukan dengan cara observasi atau wawancara singkat dengan guru atau konselor.
- **Pengenalan Aturan dan Prosedur:** Siswa yang terlibat diberi pengantar tentang bagaimana sesi bimbingan kelompok akan berlangsung. Mereka diberitahukan bahwa ini adalah ruang yang aman dan bebas dari penilaian, di mana setiap siswa bisa berbagi tanpa rasa takut.

2. Fase Pembentukan Kelompok dan Membangun Kepercayaan

Pada sesi pertama, fokus utama adalah untuk membangun rasa saling percaya antara peserta dan fasilitator, serta antara sesama peserta. Beberapa kegiatan yang dilakukan di tahap ini adalah:

- **Ice Breaking (Pemecah Kebekuan):** Aktivitas *ice breaking* membantu siswa merasa lebih nyaman satu sama lain. Contoh kegiatan seperti permainan perkenalan atau aktivitas kelompok yang ringan dapat membantu siswa merasa lebih rileks dan lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya mereka.
- **Pengenalan Diri:** Setiap peserta diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri, menceritakan latar belakang mereka, dan berbagi sedikit tentang pengalaman atau perasaan mereka terkait kepercayaan diri.
- **Membangun Kepercayaan Antar Anggota:** Dalam kelompok, penting untuk menciptakan iklim yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan diterima. Fasilitator perlu menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan dan memberikan dukungan positif terhadap setiap partisipasi yang dilakukan oleh anggota kelompok.

Tujuan dari fase ini adalah untuk menciptakan iklim yang aman dan terbuka, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka terkait dengan kepercayaan diri.

3. Fase Pengenalan dan Pemahaman Kepercayaan Diri

Pada tahap ini, fasilitator mengajak siswa untuk lebih memahami apa itu kepercayaan diri, mengapa kepercayaan diri penting, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Aktivitas dalam fase ini mencakup:

- Diskusi tentang Konsep Kepercayaan Diri: Fasilitator memimpin diskusi mengenai apa yang dimaksud dengan kepercayaan diri, bagaimana kepercayaan diri terbentuk, dan bagaimana pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Diskusi ini juga melibatkan pengenalan terhadap konsep *self-esteem* dan *self-efficacy* (keyakinan terhadap kemampuan diri).
- Mengenali Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri: Siswa diajak untuk mengenali faktor-faktor eksternal dan internal yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, seperti pengalaman masa lalu, dukungan dari orang lain, sikap diri, dan persepsi diri mereka terhadap kemampuan yang dimiliki.
- Mengidentifikasi Masalah Kepercayaan Diri: Siswa diberi kesempatan untuk merenung dan mengidentifikasi aspek-aspek dalam diri mereka yang dirasa kurang percaya diri, seperti berbicara di depan umum, berteman, atau menyampaikan pendapat dalam kelompok.

Aktivitas ini bertujuan untuk membangun pemahaman yang lebih dalam tentang kepercayaan diri dan memberikan wawasan tentang bagaimana siswa dapat mengenali dan mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi mereka untuk percaya pada diri sendiri.

4. Fase Pengembangan Keterampilan Sosial dan Praktik

Pada tahap ini, fokus utama adalah memberikan siswa keterampilan praktis yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi berbagai tantangan. Kegiatan yang dilakukan antara lain:

- Latihan Komunikasi: Siswa dilatih untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan mereka dengan jelas dan percaya diri. Kegiatan ini bisa meliputi latihan berbicara di depan umum dalam kelompok kecil, berlatih berbicara dengan percaya diri di depan cermin, atau latihan berkomunikasi dalam diskusi kelompok.
- Menghadapi Ketakutan dan Kecemasan: Siswa dibimbing untuk mengidentifikasi situasi atau aktivitas yang memicu rasa takut atau cemas, seperti berbicara di depan kelas atau meminta bantuan dari teman. Melalui teknik relaksasi dan visualisasi, siswa diajarkan bagaimana cara mengelola kecemasan dan mengubahnya menjadi motivasi untuk bertindak.
- Peran Bermain (*Role Playing*): Dalam peran bermain, siswa dapat berlatih bagaimana menghadapi situasi sosial tertentu (misalnya, berbicara dengan teman baru, berbicara di depan kelas, atau mengajukan pertanyaan di depan guru) dengan cara yang lebih percaya diri. Latihan ini memberi mereka kesempatan untuk mengatasi rasa takut dan merasakan keberhasilan kecil yang membangun rasa percaya diri mereka.

Fase ini bertujuan untuk melatih keterampilan sosial dan memberikan pengalaman langsung yang membantu siswa merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial dan akademik.

5. Fase Refleksi Diri dan Evaluasi

Pada sesi terakhir bimbingan kelompok, siswa diajak untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari selama proses bimbingan. Fase ini melibatkan:

- Refleksi tentang Proses Bimbingan: Siswa diminta untuk merenungkan perjalanan mereka selama mengikuti sesi bimbingan kelompok. Mereka diajak

untuk berpikir tentang perubahan yang telah mereka alami dalam hal kepercayaan diri dan bagaimana mereka bisa mengaplikasikan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

- **Evaluasi Diri:** Siswa diminta untuk melakukan evaluasi diri mengenai perkembangan kepercayaan diri mereka. Mereka bisa menilai sejauh mana mereka merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial atau akademik dibandingkan sebelum mengikuti bimbingan kelompok. Ini juga dapat melibatkan diskusi kelompok untuk saling memberikan umpan balik yang konstruktif.
- **Perencanaan Tindak Lanjut:** Siswa didorong untuk merencanakan langkah-langkah konkret yang akan mereka ambil untuk terus mengembangkan kepercayaan diri mereka setelah bimbingan kelompok berakhir. Ini dapat berupa tujuan jangka pendek, seperti berani berbicara di depan kelas, atau tujuan jangka panjang, seperti meningkatkan hubungan sosial dengan teman-teman.

Fase refleksi ini sangat penting untuk membantu siswa melihat perkembangan mereka, merasa lebih percaya diri dengan perubahan yang telah terjadi, dan memotivasi mereka untuk terus bekerja pada diri mereka sendiri.

6. Tindak Lanjut dan Pemeliharaan

Setelah bimbingan kelompok selesai, siswa dapat diberikan sesi tindak lanjut secara individu atau kelompok. Tindak lanjut ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi selama bimbingan kelompok dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Fasilitator bisa menyediakan sesi konsultasi pribadi atau kelompok untuk membantu siswa dalam mengatasi tantangan yang masih mereka hadapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Erlangga, 2017).

Layanan bimbingan kelompok pada hakikatnya merupakan proses teraupetik antara konselor profesional selaku leader atau pemimpin kelompok dengan sejumlah siswa selaku anggota kelompok untuk memecahkan masalah dan pengembangan pribadi para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Knight (2015) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu. Keuntungan dari bentuk layanan ini adalah dengan satu kali pemberian layanan, telah memberikan manfaat atau jasa kepada sekelompok orang. Penelitian tersebut menemukan bahwa melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Hal ini tidak berarti bahwa kesendirian seseorang lebih ditonjolkan dari pada kehidupan kelompok secara umum.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Menurut Romlah (2001) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana 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. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam kelompok agar individu yang diberikan bimbingan mendapatkan pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal (Sedanayasa, 2010). Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Risal & Alam, 2021).

Layanan melalui pendekatan kelompok dalam kegiatan konseling merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan. Dalam hal ini, suasana kelompok yang merupakan hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok merupakan wahana di mana masing-masing anggota kelompok dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya dan sebagai usaha pengembangan anggota kelompok yang bersangkutan. Adanya kesempatan timbal balik inilah yang disebut sebagai dinamika dari kehidupan kelompok atau dikenal dengan istilah dinamika kelompok yang akan membawakan manfaat bagi anggota kelompok (Padil & Nashruddin, 2021).

Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan maupun pengembangan, untuk membantu individu mengembangkan potensi diri secara optimal. Bimbingan kelompok merupakan strategi untuk membantu individu mengembangkan potensi yang dimiliki. Proses pemberian bantuan diberikan agar setiap individu mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kegiatan bimbingan dilakukan dalam kelompok kecil maupun besar dan dipimpin oleh satu konselor.

Winkel dan Hastuti (Winkel, 2012) menjelaskan bimbingan kelompok dilaksanakan apabila jumlah orang yang diberikan bantuan lebih dari satu orang. Kelompok dapat dibentuk menjadi kelompok kecil, agak besar, dan sangat besar. Menurut Natawidjaya (1987), bimbingan kelompok merupakan suatu sistem pemberian layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu mengembangkan kemampuan pribadi, pencegahan dan menanganai konflik.

Menurut Rusmana (Warni, 2020) bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diberikan dalam upaya mencegah timbulnya masalah dan dalam upaya pengembangan pribadi. Dari berbagai defenisi yang diungkapkan para ahli dapat disimpulkan, bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang berbentuk dinamika kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya ilmu dan memperluas wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya

pengembangan pribadi. Tujuan bimbingan menurut Tohirin (2013) secara umum untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, terutama kemampuan komunikasi siswa. Secara khusus layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mendorong, dan mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, serta tingkah laku yang afektif yaitu meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal (Rismi et al., 2022).

Menurut Handayani, Emilia, & Wahyuni (2009) teknik diskusi kelompok lebih baik dari pada teknik ceramah. Diskusi kelompok adalah forum komunikasi antar 2 orang atau lebih dengan tujuan mencari suatu penyelesaian dari suatu masalah yang dialami. Diskusi kelompok dilakukan dengan membangun dinamika interaksi antar anggota, melatih keterampilan komunikasi, meningkatkan cara berpikir siswa, membangun kerjasama dan hubungan antar siswa yang lebih erat (Bloom dalam Romlah, 2006). Penelitian Afiyanti (2008) menjelaskan apabila diskusi kelompok dilakukan secara terarah dapat membantu seseorang dalam eksplorasi pengetahuan, sikap, dan persepsi secara mendalam (Nove et al., 2021)

Rasa tidak percaya diri sangat berpengaruh dalam kesuksesan kegiatan belajar, misalnya individu tidak berani mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, dan lain sebagainya sehingga hasil belajarnya akan rendah. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal, sebaliknya remaja yang memiliki kepercayaan diri yang kurang baik mereka tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada didalam dirinya dan tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal.

Percaya diri adalah aspek terpenting dari karakter individu. Kurangnya percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah dalam kehidupan sosial seseorang. Menurut Al-Uqshri (2005), kepercayaan diri merupakan kunci sukses dalam hidup. Untuk berhasil dalam kehidupan pribadi, percaya diri sangat penting karena kita meningkatkan kemampuan kita dalam interaksi sosial (Petrus dkk., 2020). Selain itu, percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengekspresikan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Busyra & Pulungan, 2018). Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri adalah perilaku tertentu atau rasa kemampuan pribadi, sehingga tidak mudah untuk mempengaruhi orang lain (Halim, 2019). Berdasarkan beberapa definisi berikut, kita dapat menyimpulkan bahwa percaya diri ialah kemampuan seorang individu untuk tidak mudah disentuh oleh orang lain dan memiliki emosi positif (Sestiani & Muhid, 2022)

Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri dapat dibagi menjadi dua. Faktor pertama adalah faktor internal, di antaranya: kemampuan fisik, harga diri, konsep diri, pengalaman hidup serta penampilan fisik menjadi penyebab utama rendahnya kepercayaan individu. Faktor kedua adalah faktor eksternal antara lain: perilaku berpendidikan rendah cenderung membuat individu minder dengan orang pintar. Di sisi lain, individu dengan pendidikan tinggi merasa bebas, tidak pernah berharap pada orang lain, karena hal itu dapat merangsang kreatif saat berada di lingkungan keluarga atau masyarakat (Haerunisa, 2023).

Kepercayaan diri berawal dari adanya konsep diri, dimana diawali dari adanya tekad yang ada pada diri untuk melakukan apa yang menjadi tujuan yang di inginkan sehingga dapat menghadapi segala tantangan dalam berkompetisi (Angelis dalam Manah & Jannah, 2020). Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri untuk menanggulangi perasaan negatif yang dirasakan atlet pelajar, terutama ketika menghadapi pertandingan sehingga atlet pelajar dapat mencapai prestasinya secara maksimal (Nisa & Jannah, 2021).

Self-efficacy dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari teori yang lebih besar, yaitu teori kognisi sosial. Teori kognisi sosial diturunkan dari teori belajar sosial. Teori belajar sosial menyatakan bahwa jika manusia termotivasi untuk mempelajari perilaku tertentu, mereka akan belajar dengan mengamati dan meniru perilaku tertentu. Asumsinya, manusia akan menyesuaikan diri dengan faktor lingkungan yang menguntungkan sambil berusaha mengubah faktor yang tidak disukainya.

Penelitian ini erat kaitannya dengan teori *self efficacy* Bandura. *Self Efficacy* merupakan pandangan dan keputusan tentang keterampilannya sendiri dalam merancang dan melakukan suatu kegiatan dalam mencapai suatu tujuan. Teori *self efficacy* ini tidak menekankan pada keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam menyelesaikan suatu kegiatan, melainkan pada kepercayaan individu terhadap diri sendiri dalam menyelesaikan kegiatannya. Sehingga individu cenderung akan melakukan suatu hal atau kegiatan yang mereka yakini akan tuntas dan berhasil daripada kegiatan yang tidak mereka yakini (Yusni & Fikry, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTsN 1 Kota Serang. Pembahasan ini akan menguraikan lebih lanjut mengenai bagaimana layanan bimbingan kelompok dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, dengan mengacu pada temuan-temuan utama yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

1. Peningkatan Keterampilan Sosial

Salah satu aspek yang paling mencolok dalam hasil penelitian ini adalah peningkatan keterampilan sosial siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Sebelumnya, siswa yang terlibat dalam penelitian cenderung merasa canggung dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau berbicara di depan kelas. Mereka seringkali ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat atau bertindak dalam situasi sosial tertentu. Namun, setelah mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka, bahkan beberapa di antaranya mulai aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas.

Bimbingan kelompok memberi siswa kesempatan untuk berbagi perasaan, mendengarkan pengalaman teman sebaya, serta mempraktikkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Melalui interaksi ini, siswa merasa lebih diterima dan mendapatkan umpan balik positif yang memperkuat rasa percaya diri mereka dalam berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan teori Bandura (1986) mengenai *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas berkembang melalui pengalaman langsung (*mastery experiences*), pengamatan terhadap orang lain (*vicarious experiences*), dan dukungan sosial (*social persuasion*). Dalam hal ini, pengalaman positif selama bimbingan kelompok memperkuat kepercayaan diri siswa dalam situasi sosial.

2. Peningkatan Pengelolaan Emosi

Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi, terutama perasaan cemas dan takut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengatasi kecemasan yang mereka rasakan dalam berbagai situasi, baik akademik maupun sosial. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan dapat mengontrol emosi mereka setelah mengikuti bimbingan kelompok.

Misalnya, beberapa siswa yang sebelumnya takut untuk berbicara di depan kelas atau mengikuti ujian kini merasa lebih siap untuk menghadapi situasi tersebut. Mereka merasa lebih percaya diri karena telah belajar cara-cara untuk mengatasi ketegangan dan kecemasan. Dalam bimbingan kelompok, siswa diberikan teknik-teknik pengelolaan stres dan kecemasan, seperti teknik pernapasan dan pemecahan masalah, yang terbukti efektif dalam membantu mereka mengurangi perasaan cemas.

Hal ini menguatkan pandangan dari Gross (2002) tentang regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui pengalaman sosial yang mendukung. Bimbingan kelompok, dengan adanya umpan balik positif dan berbagi pengalaman, memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar mengelola kecemasan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan.

3. Peningkatan Sikap Positif dan Motivasi Akademik

Selain keterampilan sosial dan pengelolaan emosi, bimbingan kelompok juga berpengaruh positif terhadap motivasi akademik siswa. Sebagian besar siswa yang mengikuti bimbingan kelompok merasa lebih termotivasi dan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Mereka merasa lebih siap untuk menghadapi ujian dan lebih bersemangat untuk belajar setelah memperoleh dukungan dan umpan balik yang positif selama bimbingan kelompok.

Peningkatan motivasi ini berhubungan dengan konsep motivasi intrinsik yang dijelaskan oleh Deci dan Ryan (2000) dalam *self-determination theory*, yang menyatakan bahwa individu lebih termotivasi ketika mereka merasa kompeten dan memiliki kontrol atas tindakan mereka. Dalam bimbingan kelompok, siswa diberi kesempatan untuk mengatasi tantangan secara bertahap, dengan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan mereka. Hal ini membantu siswa merasa lebih kompeten, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan berprestasi.

Selain itu, bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk merencanakan tujuan mereka dan menetapkan langkah-langkah konkrit untuk mencapainya. Ketika siswa melihat kemajuan yang mereka buat selama bimbingan, mereka merasa lebih termotivasi untuk melanjutkan usaha mereka dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi mereka.

4. Refleksi Diri sebagai Proses Peningkatan Kepercayaan Diri

Salah satu elemen penting yang muncul selama bimbingan kelompok adalah kesempatan bagi siswa untuk melakukan refleksi diri. Dalam setiap sesi bimbingan, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka, baik yang positif maupun yang negatif, dan mengevaluasi bagaimana mereka dapat memperbaiki atau memperkuat sikap dan perilaku mereka di masa depan. Proses ini memungkinkan siswa untuk lebih memahami diri mereka, menyadari kekuatan dan kelemahan mereka, serta menetapkan tujuan pribadi untuk mengembangkan diri lebih lanjut.

Carl Rogers (1961) dalam teori *self-concept* mengungkapkan bahwa refleksi diri yang dilakukan dalam konteks yang mendukung akan meningkatkan pemahaman diri, yang pada gilirannya akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Dalam bimbingan kelompok, siswa diberikan ruang untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka, serta mendengarkan pengalaman orang lain, yang memperkuat pemahaman mereka tentang diri sendiri dan meningkatkan penerimaan diri. Proses refleksi ini membantu siswa untuk lebih menerima kekurangan mereka dan percaya bahwa mereka dapat berkembang, meskipun menghadapi kesulitan.

5. Pengaruh Positif terhadap Kehidupan Sosial dan Akademik Siswa

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya membantu siswa untuk lebih percaya diri dalam interaksi sosial, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kehidupan akademik mereka. Siswa yang sebelumnya merasa terisolasi atau cemas dalam menghadapi ujian dan tugas sekolah menjadi lebih terlibat dan termotivasi setelah mengikuti bimbingan kelompok. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan-tantangan ini karena mereka telah belajar cara-cara untuk mengelola stres dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Bimbingan kelompok juga membantu siswa untuk mengembangkan rasa solidaritas dan dukungan sosial yang lebih kuat di antara teman-teman mereka, yang pada gilirannya menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung di dalam kelas.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan dampak yang sangat positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, baik dalam konteks sosial maupun akademik. Dengan mengembangkan keterampilan sosial, mengajarkan teknik pengelolaan emosi, meningkatkan motivasi akademik, dan memberikan ruang untuk refleksi diri, bimbingan kelompok mampu membantu siswa mengatasi rasa cemas dan ketidakpercayaan diri mereka. Hasil penelitian ini mendukung pentingnya penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu upaya untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa, serta meningkatkan kualitas pengalaman belajar mereka. Fase refleksi ini sangat penting untuk membantu siswa melihat perkembangan mereka, merasa lebih percaya diri dengan perubahan yang telah terjadi, dan memotivasi mereka untuk terus bekerja pada diri mereka sendiri.

6. Tindak Lanjut dan Pemeliharaan

Setelah bimbingan kelompok selesai, siswa dapat diberikan sesi tindak lanjut secara individu atau kelompok. Tindak lanjut ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi selama bimbingan kelompok dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Fasilitator bisa menyediakan sesi konsultasi pribadi atau kelompok untuk membantu siswa dalam mengatasi tantangan yang masih mereka hadapi.

Proses layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah rangkaian langkah yang melibatkan pembentukan hubungan yang saling percaya, pengenalan dan pemahaman tentang kepercayaan diri, pengembangan keterampilan sosial, serta praktik langsung dan refleksi diri. Dengan mengikuti bimbingan kelompok yang terstruktur, siswa dapat memperoleh wawasan, keterampilan, dan dukungan sosial yang membantu mereka untuk mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi kepercayaan diri mereka, serta merasa lebih percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Layanan bimbingan kelompok yang peneliti lakukan pada siswa MTSN 1 Kota Serang yang terdiri dari 10 orang siswa, 4 murid laki-laki dan 6 murid perempuan terdapat perubahan pada siswa setelah melakukan bimbingan kelompok yaitu peningkatan kepercayaan diri sebesar 80 %. Hasil ini di dapat setelah proses layanan bimbingan kelompok dilakukan, peneliti tidak hanya melihat setelah proses layanan secara langsung, namun dengan mewawancarai guru Bk di MTSN 1 Kota Serang untuk mengetahui perkembangan dari siswa yang telah mendapat layanan bimbingan kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTsN 1 Kota Serang. Meskipun jumlah pertemuan yang dilakukan terbatas pada tiga sesi, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam aspek kepercayaan diri siswa, baik dalam konteks sosial, akademik, maupun emosional.

Secara lebih rinci, temuan penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa mengalami peningkatan dalam hal keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan peningkatan sikap positif. Hal ini ditunjukkan dengan siswa yang menjadi lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya, lebih berani berbicara di depan kelas, dan lebih terbuka dalam berbagi pendapat. Selain itu siswa juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola perasaan cemas dan ragu, serta mampu menghadapi tantangan sosial dan akademik dengan lebih percaya diri.

Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan oleh sekolah untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta belajar dari teman sebaya, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas diri mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa layanan bimbingan kelompok adalah metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri, dan dapat dijadikan sebagai alternatif atau tambahan dalam pengembangan program bimbingan di sekolah-sekolah, khususnya di MTsN 1 Kota Serang.

REFERENSI

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif* (E. D. Lestari (ed.); 1st ed.). CV Jejak. Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Haerunisa. (2023). Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Anak (Broken Home) dengan Terapi Adlerian Islami. *Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(4), 2140–2149. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v5i4.2140>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nove, A. H., Basuki, A., & Sunaryo, S. A. I. (2021). The effectiveness of discussion techniques in group guidance to help students' career planning. *Journal of Counseling and Education*, 9(4), 366.
- Padil, & Nashruddin. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 25, 25–36.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Rismi, R., Suhaili, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.29210/1202221496>

- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Ulya, N., Diana, R. R., Uin, P., Kalijaga, S., Uin, P., & Kalijaga, S. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Usia. *Jurnal Golden Age*, 5(02), 304–313.
- Yusni, H. S., & Fikry, Z. (2022). Hubungan Self Efficacy dan Subjective Well Being pada Remaja Yang Berhubungan Jarak Jauh dengan Pasangan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15098–15103.