



Contents lists available Online

## Jurnal Suluh Komunitas

Journal homepage: <http://sulben.ppi.unp.ac.id/index.php/suluh>



# Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok

Azzahra Farzana Mirzah \*)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Univewrsitas Negeri Padang/Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 18<sup>th</sup>, 2021

Revised Nov 24<sup>th</sup>, 2021

Accepted Dec 27<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Percaya diri  
Bimbingan kelompok

### ABSTRACT

Tujuan artikel ini adalah untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kepercayaan diri siswa. Siswa perlu meningkatkan rasa percaya diri mereka sehingga mereka dapat mengembangkan nilai-nilai positif mereka. Kepercayaan diri merupakan perasaan yang pasti dalam diri seseorang berupa keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuannya. Jika siswa memiliki kepercayaan diri, mereka tidak akan mengalami kecemasan setiap saat. Mereka dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang mereka inginkan dan bertanggung jawab atas sesuatu yang mereka lakukan, mereka dapat menghargai orang lain, mereka akan bangga dengan diri mereka sendiri, dan dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka. Layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang dilakukan antara ketua kelompok dan anggota kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. Selain itu, layanan bimbingan kelompok dapat mempengaruhi peningkatan rasa percaya diri siswa, karena secara praktis siswa sebagai anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, saling menghargai, dan menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan wadah untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.



© 2021 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Mirzah, A. F.,

[azzahra.farzana@gmail.com](mailto:azzahra.farzana@gmail.com)

## Pendahuluan

Rasa percaya diri dapat menjadikan siswa agar mampu mengekspresikan diri dengan baik, memiliki keberanian untuk tampil di depan umum, berani bertanya dan menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, dan selalu berusaha dalam melakukan suatu pekerjaan dan tidak mudah menyerah. Jika siswa tidak memiliki rasa percaya diri, siswa akan mengalami hambatan dan masalah dalam kehidupannya. Terutama dalam bersosialisasi dengan teman, dan ketika memulai proses sosialisasi dengan lingkungan. Siswa juga membutuhkan rasa percaya diri saat mereka tampil di depan umum ketika mereka melakukan suatu kegiatan

Dalam dunia pendidikan, siswa perlu mengembangkan ide-ide kreatifnya dan memiliki keberanian dalam mengekspresikan gagasan, pendapat, maupun pemikiran yang dimilikinya. Oleh karena itu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, bimbingan konseling mempunyai berbagai alat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Yaitu dengan memberikan layanan-layanan yang ada dalam bimbingan konseling, Seperti layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran,

layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan penguasaan konten, layanan mediasi, layanan konsultasi, dan layanan advokasi.

Berbagai penelitian di Indonesia telah memaparkan bahwa kepercayaan diri masih menjadi suatu permasalahan yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian Suhardita (2011) tentang percaya diri memaparkan bahwa 2,17% sampel memiliki percaya diri sangat tinggi, 22,46% sampel memiliki percaya diri tinggi, 57,97% sampel memiliki percaya diri sedang, 13,77% sampel memiliki percaya diri rendah, dan 3,62% kategori sangat rendah. Dalam penelitian lainnya oleh Mastur, Sugiharto, dan Sukiman (2012) tentang profil kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil persentase skor 0,70% siswa berada pada kategori rendah, 78,47% siswa berada pada kategori sedang dan 20,83% siswa berada pada kategori tinggi.

Maka untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat digunakan salah satu layanan bimbingan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan ini dilaksanakan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari 8-12 anggota kelompok yang membahas satu topik yang berada diluar diri individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dalam suasana kelompok. Menurut Nurihsan (2006) bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Winkel dan Sri Hastuti (2004) memaparkan manfaat layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memberikan siswa kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa, memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman.

Maka sangatlah penting dalam meningkatkan potensi siswa yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh siswa serta menjaga potensi yang sedang berkembang terutama terhadap hal-hal yang berkaitan dengan masalah tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri hingga dengan peningkatan kepercayaan diri siswa.

Maka penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok merupakan suatu usaha yang tepat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa karena layanan bimbingan kelompok mempunyai peran dan fungsi dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, kegiatan belajar, serta pengembangan karir. Lewat layanan bimbingan kelompok siswa akan mendapatkan pembinaan dan informasi yang positif untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Pembahasan berikut ini menjelaskan tentang layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

## Metode

Penulisan pada artikel ini menggunakan studi literature. Studi literature adalah metode penelitian dengan memakai sumber tertulis yang bertujuan menjelaskan suatu fenomena dan penyelesaiannya. Sumber-sumber didalam artikel ini menggunakan sumber dari buku dan artikel ilmiah. Studi literatur pada dasarnya memiliki artian bahwasannya teknik mengumpulkan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, catatan, laporan, artikel ilmiah dan lain-lain (Nazir, 1988). Artikel ini akan memberikan deskripsi dan penjelasan tentang peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

## Hasil dan Pembahasan

### Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli kepada beberapa orang individu untuk memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih dan menentukan rencana sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Kelompok dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) merupakan sekumpulan orang yang merupakan kesatuan beridentitas dengan adat istiadat dan sistem norma yang mengatur pola interaksi antar manusia itu sendiri. Kelompok yang dijelaskan disini adalah sekumpulan siswa yang berada dalam satu situasi dan memiliki kemiripan dalam masalah yang dihadapi. Kelompok ini merupakan subjek layanan bimbingan dan konseling yang membutuhkan pendampingan dan pengentasan dalam masalah yang dihadapinya,

Sedangkan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2013) adalah salah satu cara pemberian bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, kegiatan dan dinamika kelompok harus direalisasikan untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah bagi siswa yang menjadi anggota layanan.

Menurut Sukardi (2007) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sekelompok siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari pembimbing yang bermanfaat untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta menjadi pertimbangannya dalam pengambilan keputusan. Sejalan dengan hal tersebut Handoko dan Riyanto (2010) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, proses belajar, karir, serta pengambilan keputusan dan melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Dari beberapa pendapat di atas tentang pengertian atau arti dari layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan kelompok yang dijalankan oleh sekelompok siswa yang memiliki permasalahan yang sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti adanya interaksi saling bertukar pendapat, memberikan tanggapan maupun saran terhadap sesama anggota kelompok, dan pemimpin kelompok memberikan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu anggota kelompok mencapai tujuan awal yang diinginkan.

### **Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Kegiatan pelaksanaan Bimbingan kelompok ditentukan oleh beberapa tahapan-tahapan yang harus dilewati agar nantinya layanan bimbingan kelompok berlangsung runtut, teratur dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno (2012) menjelaskan bahwa ada empat tahap layanan bimbingan kelompok, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

#### **1. Tahap Pembentukan**

Tahap ini adalah tahap pengenalan, tahap pelibatan diri maupun tahap melibatkan diri anggota ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

#### **2. Tahap Peralihan**

Menurut Hartinah (2009) Tahap ini merupakan tahap transisi antara tahap pertama dan ketiga, pemimpin kelompok pada tahap ini berperan penting agar pelaksanaan layanan bisa berlanjut ke tahap yang berikutnya. Karena ada kalanya anggota kelompok secara sukarela masuk ke tahap selanjutnya, dan juga ada kalanya anggota kelompok tidak ingin melanjutkan pelaksanaan layanan ke tahap kegiatan yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggotanya jenis kegiatan yang akan dilaksanakan pada bimbingan kelompok. Setelah mengetahui jenis kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan maka sikap ragu-ragu atau saling tidak percaya akan hilang terhadap sesama anggota kelompok.

#### **3. Tahap Kegiatan**

Tahap kegiatan merupakan tahapan inti dari pelaksanaan bimbingan kelompok agar terbebasnya secara tuntas permasalahan-permasalahan yang dialami, dirasakan, dan dipikirkan oleh anggota kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan suatu permasalahan atau topik untuk membahas suatu permasalahan tersebut, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas. Pemimpin kelompok memiliki peranan penting pada tahapan ini, yaitu sebagai pengatur proses proses kegiatan yang terbuka dan memberikan dorongan dan penguatan serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok terdapat dua kegiatan yang dilakukan yaitu penilaian dan tindak lanjut. Tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap penutup serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Setelah memasuki tahap pengakhiran ini, kelompok memfokuskan pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok pada kehidupan nyata sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

#### **Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris dikenal juga dengan *self confidence*. Debdikbud (2008) menjelaskan bahwa percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Sedangkan menurut Ghufron (2010) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Adapun Hakim (2002) memaparkan kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara terus menerus dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri diawali oleh gambaran mengenai diri sendiri. Kepercayaan diri berkaitan dengan sikap atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sehingga dalam perilaku-perilakunya ia tidak terlalu cemas. Seseorang merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan akan bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dilakukannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan berlaku sopan dalam berinteraksi dengan orang lain serta memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya sendiri.

Menurut Mildawani (2014) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari keadaan seseorang bahwa ia memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Sependapat dengan hal tersebut, Wiranegara (2019) mengungkapkan kepercayaan diri adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencanarencananya. orang yang percaya diri adalah seseorang yang tahu kemampuan dirinya dan menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan kesadaran terhadap kekuatan yang dimiliki seseorang, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya dan merasa puas terhadap dirinya dan dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya. Siswa yang percaya diri akan dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangan yang baik dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan prestasinya serta mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri.

#### **Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa**

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap siswa dalam mencapai kesuksesan. Kadang-kadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya percaya diri dapat mempersulit aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah selalu menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dan merasa dirinya tidak berharga. Konsep diri negatif tersebut tentu akan menimbulkan masalah, misalnya siswa menjadi rendah diri dan prestasi belajarnya rendah.

Sikap siswa yang menunjukkan rendahnya kepercayaan dirinya adalah: tidak memiliki keyakinan, ragu-ragu, malu tampil di depan orang banyak, kurang inisiatif, dan sebagainya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lauster (2008) dalam berinteraksi dengan orang lain, rendahnya kepercayaan diri akan terealisasi sebagai rasa malu, bingung, dan berlebihan dalam rendah hati, oleh karena itu rendahnya kepercayaan diri siswa bisa menimbulkan masalah penyesuaian diri siswa dalam berinteraksi dengan orang lain maupun dalam pembelajaran.

Menurut Lina (2010) berikut ini beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok. Padahal sikap seperti ini menjadikan siswa tidak menghargai dirinya sendiri dan malu dengan keberadaan dirinya.
2. Sulit menerima realita diri (lebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
3. Pesimis, mudah menilai sesuatu dari sisi negatif. Sikap pesimis justru akan banyak membawa pengaruh buruk karena dampak pemikiran negatif.
4. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. Sikap takut gagal sering menjadi penghalang seseorang untuk berkembang.
5. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena undervalue diri sendiri). Lebih sering memandang lemah kemampuan pribadinya, dan kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya.
6. Selalu menempatkan dan memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
7. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Sedangkan menurut Riadi (2013) penyebab rendahnya rasa percaya diri yaitu sebagai berikut.

1. Terabaikan, anak-anak yang tumbuh tanpa mendapatkan cinta dan kasih sayang yang cukup akan merasa terabaikan dan bersikap acuh tak acuh saat mereka dewasa. Mereka akan merasa kesulitan untuk mempercayai dan bergaul orang lain.
2. Kritik yang berlebihan, saat seorang anak terus menerus diingatkan bahwa dia nakal, itu akan membuatnya menjadi depresi dan hilang percaya diri. Kejadian-kejadian seperti ini akan menyebabkan dirinya merasa tidak berharga, membuatnya menjadi pesimis, dan enggan untuk melakukan sesuatu yang positif.
3. Pengaruh dari orang tua dan keluarga, orang tua cenderung untuk mempengaruhi anaknya dengan merefleksikan mimpi-mimpi mereka yang tidak terpenuhi. Mereka membuat kesalahan dalam memilih karir sehingga ketidakbahagiaan tersebut mempengaruhi anak-anaknya.

### **Perlunya Siswa Memiliki Kepercayaan Diri**

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang selalu ingin berinteraksi antar sesama manusia lainnya. Ketika seorang anak mulai memasuki lingkungan sekolah, maka anak akan berperan sebagai peserta didik. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik tentunya akan mudah berinteraksi dengan orang lain dan akan mudah memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan dalam sekolah. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa karena aspek kepercayaan diri ini akan mempengaruhi setiap proses belajar siswa, baik ketika belajar di dalam kelas, di rumah, maupun tempat lainnya.

Angelis (2005) mengatakan bahwa rendah diri, rasa malu, takut dalam melakukan suatu hal, cemas terhadap suatu hal, merupakan indikator dari ketidakpercayaan diri seseorang. Awalnya gejala

ketidakpercayaan diri ini dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah yang dampaknya begitu besar. Baik disadari atau tidak, sebagian besar orang ternyata pernah mengalami gejala ketidakpercayaan diri. Sikap siswa yang menampilkan bahwa dirinya merasa tidak percaya diri antara lain ketika berbuat atau melakukan sesuatu yang cukup sulit atau penuh tantangan selalu ragu-ragu dalam menjalankannya, tidak yakin, mudah patah semangat, dan tidak berani tampil di depan orang lain.

Kepercayaan diri juga merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi keberhasilan seseorang. Karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan dapat memaksimalkan kelebihanannya untuk mencapai keberhasilan. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka ia akan mampu menghadapi berbagai macam keadaan, baik keadaan diri sendiri, keadaan lingkungan sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Komara (2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang sangat besar untuk menentukan keberhasilan siswa dalam kehidupannya. Kepercayaan diri sangat mempengaruhi kesuksesan siswa dalam belajar, lingkungan keluarga, dan hubungan sosial dengan orang lain. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki keyakinan dan selalu berupaya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal serta menunjukkan versi terbaik dari dirinya sendiri yang dibuktikan dengan sebuah prestasi. Begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah tidak akan mampu mengembangkan minat, bakat, dan potensi yang ada pada dirinya serta tidak sanggup mengaktualisasikan dirinya secara maksimal.

Kesimpulannya, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah seseorang yang cenderung ke arah kesuksesan. Ia juga bersedia menghadapi kemungkinan masalah yang akan muncul secara positif dan selalu berkeyakinan serta mudah mendapatkan kepercayaan dari orang lain. Ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi menurut Mardatih (2010) adalah : (1). Mengenal dengan baik kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, (2). Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya selalu memberikan penghargaan jika berhasil dan tidak menyerah jika tidak tercapai, (3). Tidak mudah menuduh orang lain atas kekalahan maupun ketidakberhasilannya, tetapi ia akan mengintrospeksi dirinya. (4). Mampu mengatasi rasa cemas dalam dirinya, (5). Tetap tenang dalam menjalani dan menghadapi segala sesuatu, (6). Berpikiran positif dan maju terus tanpa menoleh ke belakang.

Oleh karena itu kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu terutama para siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Iswidharmanjaya dan Agung (2005) mengatakan bahwa dengan kepercayaan diri yang cukup yang dimiliki seorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan diri yang tinggi berperan penting dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri seseorang untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri yang tinggi seseorang akan dapat meningkatkan kreativitas dirinya, dan menentukan sikap dalam mengambil setiap keputusan.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri perlu untuk dimiliki oleh setiap siswa, karena jika siswa memiliki kepercayaan diri yang baik maka siswa akan bisa menempatkan dirinya dengan mudah dalam berbagai situasi karena merasa aman secara emosi. Siswa dapat mengeluarkan pendapat dengan mudah namun tetap menghormati orang lain dan bebas dari rasa takut terhadap pandangan orang lain tentang dirinya sehingga ia akan termotivasi untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Menurut Mildawani (2014) kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu:

1. Konsep diri, konsep diri adalah pendapat tentang diri sendiri, siswa yang memiliki rasa rendah diri biasanya memiliki konsep diri negatif begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif. Terbentuknya kepercayaan diri pada siswa diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.
2. Harga diri, harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. siswa akan menilai secara rasional tentang dirinya serta mudah membangun hubungan dengan orang lain. Siswa yang memiliki harga diri tinggi akan memandang dirinya sebagai seseorang yang berhasil dan percaya bahwa ia mudah menerima orang lain sebagaimana dirinya sendiri.

Begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri rendah biasanya akan mengalami kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3. Kondisi fisik, penampilan fisik bisa menjadi penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seorang siswa.
4. Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang mengecewakan sangat sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri siswa, apalagi jika pada dasarnya Siswa memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

Sedangkan faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan, pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang karena pendidikan yang rendah biasanya membuat seseorang merasa lebih rendah dari orang yang lebih tinggi pendidikannya, Sebaliknya seseorang yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi seseorang yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain
2. Pekerjaan, rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan karena selain materi yang diperoleh kepuasan dan rasa bangga juga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan dan pengalaman hidup, baik lingkungan keluarga maupun masyarakat dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik satu sama lain akan memberikan rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Sama halnya dengan lingkungan masyarakat, jika seseorang memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat maka semakin lancar kepercayaan dirinya berkembang. Dan kepercayaan diri juga dap at bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang selama masa hidupnya, pengalaman buruk yang dialami selama masa perkembangannya akan menyebabkan seseorang menjadi kurang percaya diri.

### **Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Kepercayaan Diri Siswa**

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang sangat berharga, karena dengan adanya percaya diri seseorang akan menerima dirinya apa adanya dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan sikap dan perilakunya agar dapat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Setelah diketahui permasalahan tentang kepercayaan diri siswa maka hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada siswa dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Juntika (2011) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu yang dilaksanakan dalam keadaan kelompok yang berupa penyampaian informasi maupun kegiatan lainnya yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Bimbingan kelompok dipercaya dapat meningkatkan serta membangun kepercayaan diri siswa karena dapat membantu siswa bersosialisasi dengan cara berkomunikasi langsung dengan semua anggota kelompok. Layanan seperti ini bisa membuat siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan terpicu agar bisa tampil seperti siswa lainnya yang berani mengungkapkan pendapat atau opininya.

Dengan kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan, maka akan terjadi interaksi dan muncul dinamika kelompok yang akan membantu siswa untuk lebih terbuka dan menerima apa yang telah disepakati oleh kelompok. Pengalaman-pengalaman seseorang dari hasil berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan yang positif pada diri siswa dan nantinya akan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Lalu pada kegiatan bimbingan kelompok akan terjadi komunikasi antara pemimpin dengan anggota kelompok maupun antara anggota dengan anggota kelompok lainnya sehingga terjadi interaksi yang memunculkan sikap saling percaya untuk mengungkapkan gagasan dan pendapat yang menimbulkan pengalaman baru sehingga dapat mempererat keyakinan pada diri siswa tersebut bahwa ia juga mampu melakukan suatu hal.

Layanan bimbingan kelompok dinilai tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya terutama masalah yang dihadapi berkaitan dengan kepercayaan diri, karena dengan pelaksanaan bimbingan kelompok, siswa sebagai anggota kelompok akan membahas bersama-sama tentang topik-topik masalah mengenai cara mengembangkan kepercayaan diri dan menciptakan dinamika kelompok. Setiap anggota kelompok akan mempunyai kesempatan yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, menghargai pendapat yang disampaikan orang

lain, saling bertukar informasi, dan memecahkan masalah secara bersama-sama sehingga dapat mengembangkan kepercayaan dirinya.

## Simpulan

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok dengan anggota kelompok (siswa) yang memanfaatkan berbagai dinamika kelompok. Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahap, yaitu tahap pembukaan, peralihan, kegiatan, dan penutup.

Kepercayaan diri merupakan kesadaran terhadap kekuatan yang dimiliki seseorang, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya dan merasa puas terhadap dirinya dan dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya. Siswa yang percaya diri akan dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangan yang baik dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan prestasinya serta mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri.

Layanan bimbingan kelompok dianggap tepat dalam memberikan kontribusi kepada siswa dalam memecahkan masalahnya terutama pada masalah yang berkenaan dengan peningkatan kepercayaan diri. Karena dalam layanan bimbingan kelompok siswa membahas bersama-sama masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri, dan setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan melatih dirinya dalam beropini, bertukar informasi, dan menghargai orang lain, sehingga hal tersebut akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

## Referensi

- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling. GUSJIGANG*. (1)1.
- Alan, Riadi. (2013). Hubungan Rasa Percaya Diri dengan Peran Serta Guru. Muhammadiyah Jawa Barat. (4). 23.
- Angelis, B. D. (2005). *Confidence: Percaya diri sumber sukses dalam kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Ghufron M. N, dan Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan I. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartinah DS, Sitti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung. Refika Aditama
- Handoko, M dan Theo Riyanto. (2010). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. (2005). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedia*. 5(1).
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lina, dan Klara Sr. (2010). *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Mildawani, Tri. S. (2014). *Membangun kepercayaan diri*. Jakarta: Lestari Kirantama.
- Nazir, M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, A.J. (2011). *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program PKK Jurusan BK UNP
- Rohayati, I. (2011). Program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal UPI, Edisi Khusus*. (1).
- Solina, W., Sari, A. N., & Alfaiz, A. (2020). Efektifitas Reinforcement Negatif dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Jurnal Neo Konseling*. 2 (2).
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Edisi khusus*. 1. 127-138.
- Sukardi, D.K. (2007). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Tabanan: PT Rineka Cipta.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

- 
- Winkel, W.S dan MM. Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Wiranegara, Chibita. (2019). *Dahsyatnya Rasa Percaya Diri*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.