

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI
TERHADAP KEPERCAYAAN PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA N 3 PATI

Sinta Ayu Wulandari¹, Suhendri², Agus Setiawan³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang

e-mail: ¹wulandarisinta313@gmail.com, ²suhendri@upgris.ac.id,
³agussetiawan@upgris.ac.id

Abstract. The purpose of this research is to determine the effect of discussion technique group guidance services on students' self-confidence. This research method uses true experimental design with pretest-posttest control group design research design techniques. The population in this study was class XI students with a total of 394 students, there were 11 classes. The selected sample was XI-8 which was chosen randomly using the Cluster Random Sampling technique. The results of the analysis of this research show that the hypothesis test was obtained with a sig value, $0.003 < 0.05$, which means there is a difference in students' self-confidence in the group given the discussion technique group guidance treatment. Based on the results of this research, suggestions that can be conveyed are group guidance services. Discussion techniques can be used by guidance and counseling teachers to increase students' self-confidence.

Keywords: Group Guidance, Discussion techniques, self confidence

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kepercayaan diri peserta didik. Metode penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan teknik desain penelitian *pretest-posttest* control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI dengan jumlah 394 peserta didik, terdapat 11 jumlah kelas. Sampel yang terpilih adalah XI-8 yang dipilih secara acak menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Hasil analisis penelitian ini diketahui uji hipotesis diperoleh dengan nilai sig, $0,003 < 0,05$, yang diartikan adanya perbedaan kepercayaan diri siswa terhadap kelompok yang diberikan treatment bimbingan kelompok teknik diskusi. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan yaitu layanan bimbingan kelompok Teknik diskusi dapat digunakan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Kepercayaan diri

A. PENDAHULUAN

Periode menginjak dewasa adalah fase perubahan atau periode pergantian dari anak-anak menuju periode dewasa. Periode menginjak dewasa ini dapat dimaknai menjadi suatu periode yang setiap individu tentu akan melewatinya. Pesatnya kemajuan dan pertumbuhan baik itu fisik maupun mental terjadi pada masa remaja (Nisa, 2022: 1). Keberhasilan individu dalam menginjak fase remaja ini dapat ditentukan oleh tingkat kepercayaan diri yang dimiliki, karena kepercayaan diri merupakan aspek penting yang dimiliki individu dalam mencapai fase perkembangan berikutnya. Peserta didik di periode masa remaja masih memiliki kepercayaan diri yang rendah akan berdampak pada kemampuan perkembangannya. Hal itu sejalan dengan hasil penelitian Herwanto (2018) peserta didik sudah seharusnya peserta didik memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena apabila peserta didik memiliki kepercayaan diri yang rendah maka peserta didik tersebut tidak akan berkembang secara optimal dalam proses perkembangan. Dengan demikian peserta didik merupakan generasi muda yang harus diperhatikan dalam proses perkembangan baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat agar memiliki sikap percaya diri dalam dirinya.

Kondisi kepercayaan diri pada remaja saat ini perlu dikembangkan, namun dalam kenyataannya masih banyak remaja kepercayaan dirinya rendah dan sangat perlu untuk dikembangkan menurut Pritama (2015: 5) kepercayaan diri yang dimiliki remaja masih tergolong rendah dan perlu dikembangkan kepercayaan dirinya lebih khusus kondisi ini terjadi pada siswa kelas XI SMA N 3 Pati bahwa kepercayaan diri Peserta didik perlu ditingkatkan hal ini didukung Berdasarkan hasil kuisisioner yang telah disebar 20 Juli 2023 di SMA N 3 Pati dengan pernyataan "takut penolakan lingkungan sekitar" 76%; "memiliki sikap konformis" 70%; "sulit menerima kekurangan diri" 89%; "takut akan kegagalan" 95%; "memiliki sikap pesimis" 97%; "cenderung menolak pujian dari orang lain" 81%; "sikap mudah menyerah" 89%; "kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar" 89%; "ragu-ragu dalam mengambil keputusan" 89%; "sulit bergaul dengan teman sebaya" 86%; "takut ketika bertemu dengan orang lain" 86%;

“malu ketika tampil di depan kelas” 95%; “insecure karena fisik” 86%; “takut ketika diberi kesempatan berpendapat” 92%; “belum mampu berkata jujur” 76%; “belum mampu menghargai karya orang lain” 95%” belum mampu mengatasi keadaan lingkungan sekitar” 92%; “mudah terpengaruh orang lain” 78%; “belum mampu mengerjakan sesuatu dengan efektif” 81%; “belum mampu mengontrol emosi” 65%. Hasil kuisioner yang telah diisi oleh peserta didik menjelaskan bahwa sebagian besar tingkat kepercayaan diri peserta didik rendah untuk itu diperlukan adanya bimbingan guna untuk mengembangkan tuk kepercayaan diri peserta didik menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Hal ini juga didukung hasil wawancara kepada peserta didik pada tanggal 24-27 Juli 2023, untuk mengetahui alasan detailnya mengapa peserta didik berperilaku demikian harus mengetahui ciri-ciri peserta didik dengan kepercayaan diri yang rendah sebagai berikut menurut Hulukati (2016: 6-7) mengungkapkan ciri-ciri individu yang kurang percaya diri berikut adalah beberapa ciri individu yang kurang percaya diri (merupakan kebalikan dari individu yang memiliki percaya diri: a) berusaha menunjukkan sikap konformis; b) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri); c) memiliki sikap pesimis; d) memiliki perasaan takut gagal; e) orang yang tidak percaya diri cenderung menolak pujian; f) orang yang tidak percaya diri mempunyai external locus of control dalam arti mudah menyerah; g) orang tidak percaya diri suka membicarakan kejelekan orang lain; h) orang yang tidak percaya diri tidak mau menghargai karya orang lain.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penyebaran kuisioner dan hasil wawancara kepada peserta didik maka sangat perlu mengotptimalkan layanan bimbingan dan konseling, beberapa layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan individu, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok. Salah satu layanan yang tepat untuk mengembangkan kepercayaan diri yaitu layanan bimbingan dan kelompok. Menurut pendapat Nurbaini (2023: 6-7) menyimpulkan layanan

bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan dari perubahan mengenai pemahaman siswa setelah melakukan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi telah mengarah peningkatan yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kepercayaan diri secara signifikan, maka layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang sesuai dan mampu mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI SMA N 3 Pati”.

B. LANDASAN TEORI

1. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Fanun (2019: 3) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang memiliki kepercayaan diri yakin atas kemampuan dirinya serta memiliki pengharapan yang realistis bahkan ketika pengharapannya tidak terwujud tetap berpikir positif dan dapat menerimanya.

Hal ini sejalan menurut Zain (2014: 122) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap positif seseorang individu, yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan untuk mengembangkan penilaian positif dan ketrampilan yang ada dalam dirinya serta bermanfaat dan berguna untuk lingkungan sekitar.

b. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Hendriana (2018: 199) memaparkan empat indikator utama untuk mengukur kepercayaan diri (*selfconfidence*) yaitu: 1) percaya atas kemampuan sendiri, 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, 3) mempunyai konsep diri yang positif, dan 4) berani mengungkapkan pendapat. Sejalan dengan pendapat Ghufron (2014: 35) orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai sikap toleransi, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh dengan orang lain dalam bertindak serta dapat menentukan langkah-langkah yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri adalah a) Memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri; b) selalu berpikir optimis; c) bertanggung jawab; d) berani mengemukakan pendapat.

c. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Kartini (2019: 4-6) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang : 1) keadaan fisik, seseorang yang memiliki jasmani yang kurang sempurna. Maka, timbulah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesama; 2) konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran dan perasaan terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain tentang dirinya sendiri. Berupa kemampuan, sikap, karakter diri, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri; 3) harga diri, apabila mampu aktualisasi potensi yang positif maka semakin meningkatkan kepercayaan dirinya. rendah diri merupakan kebalikan dari harga diri. Sejalan dengan pendapat menurut Mastuti (2008: 48) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain: orangtua, masyarakat, teman sebaya, dan konsep diri. Sejalan dengan pendapat dari Iswidharmanjaya (2004: 72) faktor luar yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media massa

Dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri diantaranya

- 1) Faktor internal : fisik, konsep diri, harga diri dan jenis kelamin.
- 2) Faktor eksternal : pendidikan, lingkungan dan sosial.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian layanan bimbingan kelompok

Menurut Hartanti (2022: 12) mengatakan Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan social.

Sejalan dengan Romlah (2001: 3) bahwasanya bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan individu dalam situasi kelompok dengan tujuan mencegah timbulnya suatu masalah yang menghambat pengembangan potensi individu.

Dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang diberikan individu melalui kegiatan kelompok untuk perkembangan dan mencegah timbulnya permasalahan. Layanan bimbingan kelompok membahas berbagai topik-topik yang menjadi kepentingan bersama kelompok, dalam layanan ini akan dipimpin oleh pemimpin kelompok yang menjadi fasilitator, memandu jalanya layanan yang akan dilaksanakan dan membantu dalam pemecahan masalah serta tercapainya tujuan.

b. Tujuan layanan bimbingan kelompok

Menurut Hartinah (2009: 105) tujuan bimbingan kelompok adalah siswa dapat diajak untuk bersama sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut, dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok. Sejalan dengan pendapat Hastuti (2007: 547) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan minat para siswa.

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih siswa berani dalam mengemukakan pendapat, melatih siswa untuk bersosialisasi, membantu siswa untuk memahami dirinya, membantu siswa dalam menangani permasalahan yang sedang dihadapi secara berkelompok dan meningkatkan kerjasama dalam kelompok.

c. Teknik layanan bimbingan kelompok

Menurut Romlah (2006: 27) mengemukakan teknik dalam bimbingan kelompok tersebut antara lain : a) pemberian informasi atau ekspositori pemberian penjelasan oleh seseorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Bisa juga diberikan secara tertulis misal pada papan bimbingan, majalah sekolah, rekaman, selebaran, video, dan film; b) diskusi kelompok adalah percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin; c) pemecahan masalah teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana memecahkan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis adalah: 1) mengidentifikasi dan merumuskan masalah; 2) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah; 3) Mencari alternatif pemecahan masalah; 4) Menguji kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya; 5) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan; 6) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai d) permainan peran suatu perilaku tiruan atau perilaku tipuan dimana seseorang berusaha memperbodoh orang lain dengan jalan berperilaku yang berlawanan dengan apa yang sebenarnya diharapkan, dirasakan atau diinginkan e) permainan simulasi bermain adalah suatu aktivitas yang menyenangkan, ringan, bersifat kompetitif, atau kedua-duanya. Permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya.; f) teknik penciptaan suasana kekeluargaan adalah dimana siswa dan guru menciptakan suasana yang nyaman seperti ketika mereka berada dirumah sehingga siswa tidak akan malu dalam berbicara dihadapan teman dan guru; g) karyawisata adalah kegiatan yang diprogramkan

oleh sekolah untuk mengunjungi obyek-objek yang ada kaitannya dengan bidang studi yang dipelajari siswa, dan dilaksanakan untuk tujuan belajar secara khusus.

Dari penjelasan sebelumnya maka disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam layanan bimbingan kelompok yaitu home room, karyawisata, diskusi, kegiatan kelompok, organisasi siswa, sosiodrama, psikodrama.

d. Tahapan bimbingan kelompok

Menurut Prayitno dkk (2017: 238) mengungkapkan bahwa tahapan layanan bimbingan kelompok pada pelaksanaannya memiliki desain/tahapan yang harus diperhatikan, antara lain :

- 1) Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap melibatkan diri, atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya anggota yang ada saling memperkenalkan diri dan juga saling mengungkapkan tujuan maupun 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 dilakukan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok;
- 2) Tahap peralihan merupakan tahap jembatan antara tahapan pertama dan tahapan ketiga.
- 3) Tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam hal ini teknik kegiatan yang dilakukan didalam bimbingan kelompok adalah teknik permainan simulasi yang dimana dalam prosesnya harus menjadi perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin bimbingan kelompok dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur jalannya proses permainan simulasi;
- 4) Tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok harus bertemu, melainkan pada hasil kelompok yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai setidaknya mendorong kelompok tersebut

melakukan kegiatan sehingga tujuan kegiatan akan tercapai secara utuh. Adapun beberapa hal yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan kesan dan harapan.

Dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok ada empat tahapan antara lain: a) tahap pembentukan: tahap pengenalan, penerimaan dan memulai menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok, b) tahap peralihan: menjelaskan kegiatan pada tahap berikutnya dan menanyakan kesiapan anggota kelompok, c) tahap kegiatan membahas topik yang sudah ditentukan sampai tuntas dan ice breaking atau kegiatan selingan untuk mencairkan suasana dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok, d) tahap pengakhiran yaitu tahap mengavaluasi topik pembahasan dalam kegiatan bimbingan kelompok, berdo'a dan membahas kegiatan lanjutan.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA N 3 Pati tahun ajaran 2023/2024 variabel bebas (X) layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dan variabel terikat (Y) sesuai dengan masalah yang diteliti adalah kepercayaan diri. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *true experimental* dengan menggunakan metode *pretest-posttest control group design*. Populasi yang digunakan untuk populasi penelitian terdiri 11 kelas yaitu XI-1, XI-2, XI-3, XI-4, XI-5, XI-6, XI-8, XI-9, XI-10, XI-11, XI-12 dengan jumlah 394 peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti akan memilih sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* berdasarkan pilihan secara acak. Sampel yang terpilih dalam penelitian ini yaitu kelas XI-8 yang nantinya akan diberikan perlakuan. kelas XI-8 yang akan dibagi menjadi 2 kelompok sebagai kelompok eksperimen sebanyak 10 peserta didik dan kelompok kontrol sebanyak 10 peserta didik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis perencanaan kepercayaan diri. Skala psikologis kepercayaan diri ini berupa pertanyaan-

pertanyaan yang disertai alternatif jawaban, sehingga responden bisa memilih jawaban yang sesuai dengan keinginan dan keadaan diri responden. Menurut Sugiyono (2018: 93) skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Hasil pengumpulan data yang berupa skala psikologis menggunakan *skala likert* dengan format berbentuk pertanyaan objektif tentang kepercayaan diri

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) $0,003 < 0,05$. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dengan variabel akhir (*post-test*). Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Hipotesis “ada pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan peserta didik siswa kelas XI SMA N 3 Pati setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi diterima kebenarannya.

E. PEMBAHASAN

Pemberian *treatment* kepada kelompok eksperimen dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Pemilihan anggota kelompok berdasarkan nilai terendah dari hasil analisis *pre-test* yang berjumlah 10 peserta didik. Setelah mendapat persetujuan dan kesediaan 10 peserta didik tersebut untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok akan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, dan setelah itu merundingkan mengenai waktu pelaksanaan dan menyetujui bahwa pelaksanaan *treatment* akan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dalam satu minggu. Topik yang digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi adalah topik tugas, ialah topik yang telah ditetapkan oleh pemimpin kelompok yang selanjutnya didiskusikan dalam kelompok. Topik tugas yang diberikan

selama 4 kali pertemuan dan berbeda pada setiap pertemuan sikap konformitas, sulit menerima realita diri, sikap pesimis dan sikap mudah menyerah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Raisa (2020) ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan treatment. Sehingga layanan bimbingan kelompok dengan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, mendapatkan respon baik dan positif dari peserta didik, tetapi pada awal pemberian treatment, peserta didik terlihat masih canggung, belum antusias, kurang percaya diri dan kurang kondusif. Namun pada treatment kedua, ketiga dan keempat, siswa sudah mulai antusias untuk berdiskusi dengan anggota kelompok yang lain, serius dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan memahami materi yang disampaikan. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini adalah menjadikan siswa lebih paham mengenai pentingnya kepercayaan diri dan layanan bimbingan kelompok ini merupakan salah satu cara untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik dalam bidang pribadi. Hal ini didukung dari hasil penelitian Safitri dkk (2022) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMA kelas XI, terdapat adanya perubahan pada peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, perubahan yang terjadi berupa peserta didik lebih aktif, tidak merasa canggung atau malu untuk berbicara di depan banyak orang dan lebih bisa membuka diri.

Berdasarkan perhitungan analisis data diketahui bahwa hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata sebesar 77,3 dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen menjadi 106,2 . Berdasarkan hasil skor rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa kepercayaan diri pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 28,9 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Untuk dapat melihat gambaran kepercayaan diri peserta didik maka dilakukan pengukuran menggunakan skala psikologis kepercayaan diri, skala psikologis ini disusun berdasarkan ciri-ciri kepercayaan

diri yang rendah menurut Hulukati (2016: 6-7) mengungkapkan ciri-ciri individu yang kurang percaya diri berikut adalah beberapa ciri individu yang kurang percaya diri (merupakan kebalikan dari individu yang memiliki percaya diri: a) berusaha menunjukkan sikap konformis; b) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri); c) memiliki sikap pesimis; d) mudah menyerah. Sejalan dengan hasil penelitian

Berdasarkan perubahan nilai yang didapatkan pada kelompok eksperimen disetiap indikator kepercayaan diri terdapat kenaikan. Indikator pertama sikap konformitas sebelum dilakukan treatment mendapatkan nilai rata-rata sebesar 18,50 dan setelah diberikan treatment menjadi 25,60. Indikator kedua sulit menerima realita diri sebelum dilakukan treatment mendapatkan nilai rata-rata sebesar 23,70 dan setelah diberikan treatment menjadi 31,50. Indikator ketiga tentang sikap pesimis sebelum dilakukan treatment mendapatkan nilai rata-rata sebesar 16,90 dan setelah diberikan treatment menjadi 23,1 . Indikator keempat sikap mudah menyerah sebelum dilakukan treatment mendapatkan nilai rata-rata sebesar 18,20 dan setelah diberikan treatment menjadi 26 . Hal ini didukung dengan hasil penelitian Pinasti (2017) Dalam kegiatan bimbingan dinamika kelompok sangat dibutuhkan untuk menciptakan rasa kepercayaan diri, solidaritas dan juga keterbukaan terutama dalam membahas topik dalam kegiatan bimbingan kelompok. Ketika dinamika kelompok dapat terbentuk sebagai jiwa yang mampu menghidupkan suasana dalam kelompok, maka para anggota dapat lebih meningkatkan pemahaman dirinya dan pemahaman akan topik yang dibahas yakni yang berkaitan dengan upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan analisis uji hipotesis diperoleh hasil signifikansi (2-tailed) sebesar 0,003, sehingga $0,003 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Pati”. Penelitian ini berkenaan dengan kepercayaan diri peserta didik yang dibuktikan dengan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik. Di antara permasalahan yang sering dihadapi siswa adalah takut menyampaikan ide dan gagasan, malu tampil di depan kelas,

tidak yakin akan kemampuan dan fisik yang dimiliki merupakan faktor yang penting ketika tampil di depan orang banyak.

Menurut Lesmana (2022: 49) berpendapat bahwa diskusi kelompok sebaiknya dibentuk kelompok-kelompok kecil yang kurang lebih terdiri dari 4-5 orang. Murid-murid yang sudah bergabung pada masing-masing kelompok kecil, mendiskusikan dan memecahkan bersama permasalahan dalam belajar. Peneliti menggunakan teknik diskusi kelompok kecil, dengan menggunakan teknik ini bertujuan supaya Ak mampu membaur dan berdiskusi bersama anggota kelompoknya, Ak berani berpendapat di dalam forum diskusi kelompok kecil, Ak mulai berani berpendapat di depan Ak yang lain dalam forum besar dan tidak ada rasa malu-malu. Agar kepercayaan diri peserta didik dapat dikembangkan. Hal ini dapat dikatakan bahwa teknik diskusi ini berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik, melalui perasaan nyaman bersama kelompok masing-masing anggota kelompok mampu membaur dan berdiskusi di dalam kelompok kecil, serta mampu mengemukakan pendapatnya sendiri. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi mampu membuat peserta didik bukan hanya mendengarkan saja, namun juga dapat mengembangkan ketrampilan berbicara dan berani berpendapat sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Ramadhanty (2020) menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini memberikan peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Dengan metode yang mengasyikkan bagi siswa, siswa merasa nyaman dan antusias saat mengikuti bimbingan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyimpulkan saran- saran bagi siswa mampu mempertahankan atau lebih meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga siswa mampu berkembang secara optimal. Diharapkan Guru bimbingan dan konseling mampu memberikan layanan bimbingan kelompok terkait dengan kepercayaan diri peserta didik secara optimal. Dan berikan ruang kepada peserta didik secara terbuka agar mampu

mengekspersikan dirinya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar bisa menggunakan variabel layanan bimbingan kelompok terhadap kepercayaan diri menggunakan metode yang lain agar dapat memberikan hasil yang lebih variatifserta dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan dapat menghasilkan data penelitian yang lebih baik.

F. PENUTUP

Pada penelitian ini permasalahan yang muncul yaitu kontrol diri siswa kelas XI yang rendah, sehingga untuk mengembangkan kepercayaan diri, peneliti memberikan treatment melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Pada pemberian *treatment* ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan topik yang dibahas berbeda di setiap pertemuannya. Berdasarkan perhitungan analisis data diketahui bahwa hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata sebesar 77,3 dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen menjadi 106,2 . Berdasarkan hasil skor rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa kepercayaan diri pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 28,9 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Nisa, S. S. 2022. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Ma Al Falah". Skripsi. Kudus: IAIN.
- Herwanto, R. 2018. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019". Skripsi. Bandar Lampung: UIN Radem Intan
- Pritama, D. 2015. studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sd negeri 1 pengasih. *Basic Education*, 5(12).
- Nurbaini, S., Asyah, N., & Dewi, I. S. 2023. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelas X SMK Al-Washliyah 4 Medan". *Invention: Journal Research and Education Studies* Hal 29-35. <https://www.pusdikra-publishing.com/index.php/jres/article/view/1169/1040>
- Hulukati, Wenny. 2016, Pengembangan Diri Siswa SMA. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Lesmana., Gusman. 2022. *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Kencana.

- Ramadhanty, C. 2020. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA N 1 Ponggok". <http://repo.uinsatu.ac.id/17594/>
- Hendriana, H., Rohaeti, E. E., dan Soemarmo, U. 2018. *Hard Skills dan Soft Skills Matematik Siswa*. Bandung: Refika Aditama.
- Iswidharmanjay, Derry Dkk. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Zain, Yusuf. 2014. *Five Ways To Accelerate Your Success(5 Strategi Percepatan Kesuksesan)*. Sidoarjo: Zifatma Jawara.
- Fanun, Danieda. 2019. *Percaya Diri Harga Mati*. Yogyakarta: Araska.
- Ghufron, M.N. dan Risnawita, R.S. 2014. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hartanti, J. 2022. *Bimbingan Kelompok*. Surabaya: Duta Sablon.
- Hartinah, DS. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Rafika Aditama.
- Kartini, Sri. 2019. *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Mastuti, Indri. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Hijakarta: Frest Publishing.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil Dasar dan Profil*. Bogor: Ghalia Indonesia.