

## **MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DESA BAGAN KUALA DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Nefi Darmayanti<sup>1</sup>, Ashriyah Burdin<sup>2</sup>, Atika Rahmadani<sup>3</sup>, Azizah Harahap<sup>4</sup>, Indah Yani<sup>5</sup>

1,2,3,4,5 Universitas Negeri Sumatera Utara

Email : [nefidarmayanti@uinsu.ac.id](mailto:nefidarmayanti@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [ashriyah.burdin140101@gmail.com](mailto:ashriyah.burdin140101@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[atikarahmadani00@gmail.com](mailto:atikarahmadani00@gmail.com)<sup>3</sup>, [azizahharahap25@gmail.com](mailto:azizahharahap25@gmail.com)<sup>4</sup>, [yaniindah596@gmail.com](mailto:yaniindah596@gmail.com)<sup>5</sup>

### **ABSTRACT**

*Personality is a totality of individuals who provide common characteristics with other individuals. Confidence is a person's basic capital in meeting various needs on their own. Self-guided group activities are one of the tools for developing adolescent self-confidence. The research method used in this journal is a literature review study. The students' self-confidence before and after the group guidance was different, that was, they were better and more active. Based on the results of reviews from several journals, it can be concluded that group guidance can increase self-confidence in adolescents.*

*Keywords : confidence, group conseling, teenager.*

### **ABSTRAK**

Kepribadian merupakan suatu totalitas individu yang memberikan perbedaan ciri umum dengan pribadi lainnya. Kepercayaan diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Kegiatan bimbingan kelompok sendiri adalah salah satu alat pengembangan kepercayaan diri remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini ada studi *literatur review*. Kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok mengalami perbedaan, yaitu mengalami peningkatan yang lebih baik dan aktif. Berdasarkan hasil *review* dari beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja.

Kata kunci : kepercayaan diri, bimbingan kelompok, remaja

### **PENDAHULUAN**

Dalam proses penyesuaian diri dengan tuntutan kehidupan di lingkungan sekitar, manusia akan menjumpai berbagai permasalahan yang bersumber dari diri maupun lingkungannya. keadaan seringkali menyebabkan manusia kurang memperhatikan nilai kemanusiaan.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mulai memiliki minat-minat dan keinginan untuk lebih berarti, lebih berguna, bagi lingkungan masyarakat. Remaja adalah tingkat perkembangan anak yang telah mencapai jenjang menjelang dewasa. kebutuhan remaja telah cukup complex, cakrawala interaksi sosial dan pergaulan remaja telah cukup luas. ( Sunarto dan Hartono, 2002: 128).

Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga ia tau dan paham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

Rasa percaya diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga merupakan gambaran diri dari orang yang memiliki rasa percaya diri rendah. Setiap siswa berasal dari lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda sehingga hal itu mempengaruhi kepribadian dan pembentukan rasa percaya diri. (Lukman dan Nirwana,2020)

Kepribadian merupakan suatu totalitas individu yang memberikan perbedaan ciri umum dengan pribadi lainnya. di tempat peneliti melakukan penelitian yaitu di Desa Bagan Kuala masih terdapat remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal ini terlihat dari beberapa remaja tidak suka berkomunikasi dengan teman sebayanya, tidak mampu mengungkapkan pendapat, ada remaja yang menarik diri dari pergaulan. selain itu, kurangnya rasa percaya diri juga membuat remaja merasa takut jika diwajibkan maju di depan kelas untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, hal ini membuat remaja tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah peserta didik harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian peserta didik.

Menurut Hakim (2002 : 7) 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. Maka rasa percaya diri adalah sikap individu yang merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki oleh setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak atau orang tua, secara individual maupun kelompok. Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya ( dalam Safitri, 2010). Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi orang lain (Ghufron, 2010: 34).

Kurangnya percaya diri, membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Menurut (Romlah, 2001) menjelaskan bahwa orang yang kurang percaya diri mempunyai ciri-ciri dasar yang terkadang sulit untuk diidentifikasi. Ciri-ciri rendahnya percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
2. Seringkali tampak murung dan depresi.
3. Punya masalah dalam kebiasaan makan misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas.
4. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.

5. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
6. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
7. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
8. Hidup dalam keadaan pesimis.

Dari ciri-ciri yang telah diuraikan di atas, jelas bahwa individu yang memiliki rendahnya percaya diri memiliki citra diri negatif dan konsep diri yang buruk. Hal tersebut akan menjadi penghalang kemampuan seseorang dalam membentuk satu hubungan antar individu agar nyaman dan baik untuk dirinya.

Percaya diri yang kurang adalah akibat dari kejadian buruk dimasa kanak-kanak yang telah membuat seseorang bersikap acuh tak acuh ataupun akibat ekonomi keluarga yang kurang mencukupi. Ada beberapa faktor penyebab rendahnya percaya diri seperti yang dijelaskan dalam (Lina, 2010) yaitu sebagai berikut :

1. Sering terabaikan
2. Kritik yang berlebihan
3. Pengaruh dari orang tua dan keluarga
4. Pencapaian
5. Penampilan fisik
6. Pengalaman negatif
7. Pengalaman mendapatkan perilaku kekerasan dimasa anak-anak.

Ada lima hal pokok yang disarankan bagi orang tua untuk menumbuhkan rasa percaya diri putra/putrinya yang dijelaskan dalam (Tim Paramitra, 2011). yaitu :

1. Jangan pelit pujian. Pujian merupakan hal termurah yang dapat dilakukan, namun berdampak positif amat besar bagi perkembangan rasa percaya diri pada anak.
2. Sesekali berilah hadiah. Pemberian hadiah dilakukan atas prestasi kera yang dihasilkannya, dengan tujuan untuk memotivasi. Namun hendaknya diingat agar tidak menawarkan hadiah untuk sikap tertentu yang diinginkan karena bisa-bisa mereka melakukan sesuatu karena memburu hadiah. Oleh karena itu pujian lebih baik daripada pemberian hadiah.
3. Biarkan anak memilih. Contoh memilih warna baju yang disukai, memilih jenis les yang diinginkan, memilih ekstra kurikuler yang diikuti, dsb. Selanjutnya hargai pilihan mereka dan jangan campur tangan terhadap hasil yang diperolehnya. Agar mereka paham bahwa baik buruknya suatu pekerjaan tergantung mereka sendiri.
4. Latihlah anak untuk memecahkan masalah. Jika anak ada kesulitan atau ada beda pendapat dengan guru, wajar jika orang tua ingin membantu membelanya, namun membiarkan anak untuk belajar mengatasi masalahnya sendiri akan sangat membantu kesuksesannya kelak. Kesalahan merupakan bagian dari proses belajar.
5. Bantu anak dalam menetapkan tujuan. Anak perlu mengetahui tujuan dari sesuatu yang mereka lakukan. Dengan mengetahui hal ini anak dapat lebih serius mengerjakannya. Karena itu membantu anak menentukan tujuan merupakan kunci sukses mereka (Tim Paramitra, 2011).

Kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu :

- a. Tahap Pembentukan. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok .
- b. Tahap Peralihan. Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa susana, keseriusan dan
- c. keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- d. Tahap inti. Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

- e. Tahap pengakhiran. Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok (Syafriana dan Abdillah, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini ada studi literatur review. Literatur review adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduktibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi yang terdahulu. Data primer pada penelitian ini yaitu berupa jurnal, serta penelitian-penelitian terdahulu, serta pemikiran dari peneliti. Penelitian ini diaplikasikan melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktek pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional. Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri remaja setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri digunakan sebagai variabel karena penurunannya dapat dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang diberikan oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah jurnal-jurnal yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa penulis didapatkan bahwa kepercayaan diri remaja dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Setiyani pada 40 siswa kelas VIII-B di SMP N 1 Semen. Untuk mengetahui rasa percaya diri siswa kelas VIII-B di SMP N 1 Semen, digunakan skala percaya diri siswa yaitu 21 butir pernyataan angket valid. Adapun jumlah sampel yang digunakan adalah 40 siswa. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk deskripsi data percaya diri siswa sebelum layanan bimbingan kelompok (pretest) dan sesudah layanan bimbingan kelompok (posttest).

Dari hasil angket percaya diri siswa kelas VIII-B SMP N 1 Semen yaitu berupa hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Setiyani yaitu sebelum diberikan bimbingan kelompok sebesar 53% sebanyak 21 siswa pada kategori sedang. Sedangkan 47% sebanyak 19 siswa pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan rasa percaya diri siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok mayoritas 53% siswa berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas percaya diri siswa berada pada kategori sedang yaitu 53%.

Dari hasil kemudian dibandingkan dengan untuk  $dk(40 - 1) = 39$  pada taraf signifikansi 5% dan diperoleh sebesar 1,685. Hasilnya didapatkan lebih besar dari yaitu 5,750 > 1,685 sehingga perhitungan signifikan. Ha berbunyi ada pengaruh signifikan bimbingan kelompok dalam meningkatkan percaya diri siswa dapat diterima. Sedangkan H0 berbunyi tidak ada pengaruh bimbingan kelompok terhadap rasa percaya diri siswa di tolak

Secara keseluruhan rasa percaya diri siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok mayoritas 53% siswa berada pada kategori sedang. Sedangkan hasil penelitian percaya diri siswa setelah bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi yaitu 75 % sebanyak 30 siswa pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan ada pengaruh bimbingan kelompok terhadap rasa percaya diri siswa kelas VIII-B SMP N 1 Semen tahun pelajaran 2014/2015 dengan perolehan sebesar  $t_{hitung} = 5,750$  sedangkan koefisien  $t_{tabel} = 1,685$  yang berarti  $5,750 > 1,685$ .

Hasil yang sama juga didapatkan oleh Rawulan dan Hadiwinarto berdasarkan hasil yang penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami *Body shaming* di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. Hasil dari penelitiannya ialah

berdasarkan hasil pre-test yang diberikan diperoleh data siswa yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah sebanyak 6 orang. Dalam penelitian ini data pre-test diperkuat lagi dengan hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada 6 siswa tersebut. Hal itu dilakukan untuk memancing pengutaraan masalah yang sedang dialami oleh 6 sampel. Wawancara mendalam ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih banyak dari 6 sampel sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dipilih dengan metode purposive sampling. Pada purposive sampling diperoleh hasil yaitu 6 siswa. Siswa yang terpilih dari hasil kriteria dan pertimbangan tersebut diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil post-test yang telah diberikan, diketahui ada peningkatan kepercayaan diri pada 6 siswa. Nilai rata-rata post-test 6 siswa tersebut termasuk dalam kategori tinggi maka terdapat pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami body shaming setelah diberikan layanan konseling kelompok. Data post-test diperkuat lagi dengan dengan cara melakukan wawancara mendalam kepada 6 sampel, hal itu bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami body shaming sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rawulan dan Hadiwinarto tentang peneruh layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami Body shaming di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. Perbandingan skor tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami body shaming sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok, yaitu :

Responden	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Peningkatan
AA	53	Sangat Rendah	107	Tinggi	54
AWI	59	Sangat Rendah	114	Tinggi	55
HD	60	Sangat Rendah	112	Tinggi	52
NE	61	Sangat Rendah	108	Tinggi	47
NY	62	Sangat Rendah	111	Tinggi	49
RE	63	Sangat Rendah	116	Tinggi	53
Rata-rata	59,6	Sangat Rendah	111	Tinggi	51,6
Jumlah	358		668		
Tertinggi	63		116		
Terendah	53		107		

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa siswa yang telah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok mengalami peningkatan skor pada hasil post-test. Terlihat pada mulanya 6 siswa yang mengalami body shaming tersebut tergolong dalam kategori kepercayaan diri yang sangat rendah. Namun setelah diberikan treatment mengalami peningkatan skor sehingga 6 siswa tersebut berada pada kategori kepercayaan diri yang tinggi. Pernyataan tersebut diperjelas lagi oleh data hasil wawancara mendalam sebelum dan sesudah layanan diberikan. Pada wawancara mendalam pertama, 6 siswa masih banyak mengalami permasalahan di beberapa aspek daftar ceklist. Hal itu yang mengganggu kepercayaan dirinya. Sedangkan pada wawancara mendalam kedua, 6 siswa sudah banyak mengalami perubahan

pada aspek daftar ceklist, meskipun masih ada beberapa aspek yang belum terlihat perubahannya tetapi hal itu tidak mempengaruhi kepercayaan dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam berbagai aspek, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu solusi bagi Guru BK dalam membantu siswa meningkatkan rasa kepercayaan siswa. Karena pada dasarnya sudah ada latar belakang atau penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk lebih meyakinkan dalam membantu siswa terutama pada aspek meningkatkan rasa kepercayaan diri yang dapat dilihat hasilnya pada penelitian yang telah di paparkan diatas.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan di atas adalah Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki oleh setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak atau orang tua, secara individual maupun kelompok. Rasa tidak percaya diri dapat diukur dengan berbagai macam alat tes, kemudian, Rasa tidak percaya diri dapat berubah seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kepercayaan diri dapat diubah dengan melakukan kegiatan layanan konseling kelompok di mana dengan dilakukannya konseling kelompok ini diharapkan remaja menjawab semua pertanyaan yang diberikan oleh pemimpin kelompok dan setelah dilakukannya kegiatan layanan konseling kelompok terhadap siswa yang memiliki rasa tidak percaya diri maka dilakukan tes kembali yang mana hasilnya dapat dilihat pada penjelasan di atas sangat signifikan, jadi layanan konseling kelompok sangat membantu remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri, di mana kepercayaan dirinya akan berguna untuk prestasi dan lingkungan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, Putri, Chita, Ade. 2021. *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Lukman, Mutia, Suci dan Herman Nirwana. 2020. The Relationship Between Physical Self-Concept And Student Self-Confidence. *Jurnal Neo Konseling*, 2 (1):1-7.
- Mulwati, Sri. 2017. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok*. Didaktikum: Jurnal Pendidikan Tindakan Kelas, 18 (3), 1-7.
- Nasution, Syafriana, Henni dan Abdillah. 2019. *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya"*. Medan, Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Pranoto, Hadi. 2016. *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok DI SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara*. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 1 (1), 100-111.
- Pratiwi, Ayu, Dita. 2019. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2 (1), 1-6.

Setiyani, Wahyu. 2016. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 1 Semen Tahun Pelajaran 2014/ 2015*. Artikel Skripsi, 1-9

Tim Paramitra. 2011. *Kumpulan Lengkap Materi Bimbingan Dan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar, Karir*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Wahyu Setiyani, 2015. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 1 Semen Tahun Ajaran 2014/2015*.

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.01.0311.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.01.0311.pdf)

Rawulan Sartika dkk, 2020. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Mengalami Body Shaming Sma Negeri 4 Kota Bengkulu*. Vol. 3(3).