

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELING*
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Miyaningrum¹, Harwanti Noviandari²

Guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

Email:juwita_miya@yahoo.com

Email: hnoviandari83@gmail.com¹

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah, memperoleh gambaran kondisi kepercayaan diri siswa, untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 8 orang yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis t-test dari perhitungan skala kepercayaan diri pada skor total siswa sebelum diberi perlakuan (pre test) dan setelah diberi perlakuan (post test) diperoleh nilai probabilitas dibawah 0,05 ($0,006 < 0,05$). Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk selalu meningkatkan kompetensi sebagai praktisi BK, dan model bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* dapat dijadikan salah satu model layanan dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Teknik *Modeling*; Kepercayaan Diri.

ABSTRACT

This study aims to obtain a picture of the implementation of group counseling in school, obtain a picture of the students' confidence, generate models of group counseling with modeling techniques to improve the confidence of students and determine the effectiveness of group counseling with modeling techniques to improve the confidence of students. The results showed that the model of group counseling with modeling techniques to increase the confidence of the students proved to be effective to increase the confidence of students. This is indicated by the results of the t-test test calculations on the confidence scale total scores of students before being given treatment (pre-test) and after a given treatment (post-test) obtained probability value below 0.05 ($0.006 < 0.05$). It is

recommended to teachers guidance and counseling to always improve competence as a practitioner BK, and group counseling models with modeling techniques can be used as one of the models in helping students improve their confidence.

A. Pendahuluan

Percaya diri atau yang biasanya dikalangan remaja sering dikenal dengan istilah “PeDe” merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Salah satu bidang tersebut adalah bidang pendidikan, terutama yang berada pada sekolah menengah pertama (SMP). Dikatakan demikian, karena pada masa SMP peserta didik tumbuh dan berkembang kedalam suatu masa yang dinamakan masa remaja.

Masa remaja juga mempengaruhi kepercayaan diri para remaja. Hurlock (2006: 192) mengatakan bahwa anak remaja yang tadinya sangat yakin pada diri sendiri, sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orang tua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri. Masa remaja juga mempengaruhi kepercayaan diri para remaja. Hurlock (2006: 192)

mengatakan bahwa anak remaja yang tadinya sangat yakin pada diri sendiri, sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orang tua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri.

Menurut Hakim (2005: 72-88) dikalangan remaja, terutama yang berusia sekolah antara SMP dan SMA, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri. Tingkah laku yang banyak dan paling mudah ditemui dilingkungan sekolah antara lain :

- a. Takut menghadapi ulangan.
- b. Menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar.
- c. Pada saat belajar mengajar di kelas, perilaku menarik perhatian teman-teman di kelas ditunjukkan dengan bertingkah laku yang berlebihan (*over acting*), seperti mengeluarkan berbagai perkataan (“nyeletuk”) dan melakukan berbagai ulah untuk

- membuat teman tertawa saat sedang belajar di kelas. Perbuatan seperti ini umumnya dilakukan oleh siswa yang memiliki berbagai kekurangan dalam prestasi (misalnya anak yang tidak naik kelas). Siswa merasa kurang percaya diri untuk mencari perhatian dengan cara yang wajar, sebagai kompensasinya siswa menunjukkan eksistensinya dengan cara seperti itu.
- d. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat.
 - e. Pada saat guru memberi kesempatan untuk bertanya, yang terjadi adalah jarang siswa yang berani bertanya sekalipun mereka belum mengerti pelajaran yang baru dijelaskan. Begitu juga dalam menyatakan pendapat. Setiap kali guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyatakan pendapat, jarang siswa yang memiliki inisiatif dan keberanian untuk menyatakan pendapatnya.
 - f. Groggi saat tampil di depan kelas.
 - g. Jika guru memerintahkan siswa satu per satu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, maka akan tampak jelas perbedaan antara siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siswa yang tidak percaya diri. Pada saat seorang siswa yang tidak percaya diri tampil di depan kelas biasanya akan tampak gejala, antara lain bicara terga-gagap, muka agak pucat, tidak berani menatap teman-teman yang sedang dihadapinya, dan gemetar.
 - h. Timbulnya rasa malu yang berlebihan.
 - i. Untuk tampil percaya diri dan menunjukkan eksistensi (keberadaan diri), seseorang dapat mengalami berbagai hambatan, seperti timbul rasa malu yang berlebihan dan sering dikompensasikan dalam bentuk tingkah laku yang justru mencerminkan tingkah laku yang agresif, nakal, dan sikap tidak sopan.
 - j. Tumbuhnya sikap pengecut.
 - k. Gejala sikap pengecut bisa dilihat pada remaja yang ingin menunjukkan keberadaannya sebagai jagoan yang suka berkelahi seperti dalam film. Akan tetapi, karena rasa percaya diri yang rendah, hal ini diwujudkan dengan cara berkelahi main keroyokan. Selain itu, banyak siswa yang ingin banyak bicara di kelas pada saat guru mengajar, tetapi mereka tidak berani menyatakannya secara wajar.
 - l. Sering mencontek saat menghadapi tes.

- m. Gejala tidak percaya diri saat menghadapi tes ditunjukkan dengan timbulnya rasa cemas, gugup dan keluar keringat dingin. Sebelum tes dimulai, siswa sudah meminta tolong pada temannya agar mau duduk didekatnya dan mau membantunya. Pada saat tes berlangsung, banyak siswa yang melihat buku catatan atau melihat lembaran tes temannya.
- n. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- o. Gejala tidak percaya diri akibat perubahan situasi antara lain menghadapi lingkungan baru, menghadapi orang-orang yang baru dikenal, timbulnya suasana persaingan di sekolah, masuk ke lingkungan yang ramai, atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi.
- p. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis.
- q. Gejala tidak percaya diri muncul ditunjukkan dengan mengganggu lawan jenis, tidak berani sama sekali untuk bergaul dengan lawan jenis atau salah tingkah jika didekati oleh lawan jenis dan cenderung menghindari.
- r. Tawuran dan main *keroyok*.

- s. Kenakalan remaja dalam bentuk perkelahian merupakan salah satu bentuk kelemahan kepribadian remaja. Banyak siswa yang mengambil jalan pintas untuk ikut tawuran jika merasa ada pihak dalam jumlah yang lebih banyak dan mundur karena takut jika hanya sedikit orang yang ikut.

Layanan yang dirasakan tepat guna meningkatkan kepercayaan diri anak adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Dengan alasan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan diri, meyakinkan siswa tentang potensi diri atau kemampuan yang dimilikinya, melatih siswa tampil tanpa ada perasaan cemas yang berlebihan, melatih siswa untuk mengungkapkan idenya, membantu siswa mengembangkan daya kreatifitasnya, dan masih banyak lagi keunggulan dari layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam bimbingan kelompok, penggunaan teknik konseling disesuaikan dengan permasalahan yang akan dihadapi, oleh sebab itu pemilihan teknik merupakan hal yang sangat

penting didalam proses bimbingan kelompok. Sehubungan dengan ini, teknik yang dipilih untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah *modeling*, mengingat bahwa perilaku manusia adalah hasil dari mencontoh perilaku yang ada di sekitarnya.

B. Deskripsi Teoritik

Menurut Gibson dan Marianne (2011: 275) istilah bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, yang bertujuan menyediakan informasi akurat bagi anggota kelompok dalam membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat.

Prayitno (2012: 150) menyebutkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok meliputi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus dari bimbingan kelompok

adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta.

Modeling merupakan salah satu teknik konseling yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang berakar dari teori belajar sosial (*social-learning*). Menurut Bandura dalam Corey (2009: 221) teknik *modeling* merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak.

Tujuan teknik *modeling* adalah membantu konseli untuk merespon hal-hal atau tingkah laku yang baru, mengurangi tingkah laku atau respon-respon yang tidak sesuai atau maladaptif serta untuk memperoleh tingkah laku yang adaptif. Corey (2009: 427) menjabarkan jenis *modeling* menjadi 3 jenis, yaitu :

- a. *Live models*, penokohan langsung kepada orang yang dikagumi sebagai model untuk diamati.
- b. *Symbolic models*, menggunakan penokohan dengan simbol dari film atau audio visual lain.
- c. *Multiple model*, penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok dimana seseorang anggota dari suatu

kelompok mengubah sikap dan dipelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompok bersikap.

Bandura dalam Yusuf (2009: 9) meyakini bahwa *modeling* melibatkan empat proses, yaitu sebagai berikut:

- a. *Attentional*, yaitu proses dimana observer/individu menaruh perhatian terhadap perilaku atau penampilan model. Dalam hal ini seseorang cenderung memperhatikan model yang menarik, berhasil, atraktif, dan populer.
- b. *Retention*, yaitu proses yang merujuk pada upaya individu untuk memasukkan informasi tentang model. Baik verbal maupun gambar dan imajinasi.
- c. *Production*, yaitu proses mengontrol tentang bagaimana anak dapat mereproduksi respon atau tingkah laku model. Kemampuan mereproduksi dapat berbentuk keterampilan fisik atau kemampuan mengidentifikasi perilaku model.
- d. *Motivational*, yaitu proses pemilihan tingkah laku model. Dalam proses ini terdapat faktor penting yang mempengaruhinya, yaitu *reinforcement* dan *punishment*.

Rasa percaya diri dapat diartikan kepercayaan diri yang merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan keharmonisan dan keselarasan dengan objek. Sesuai dengan pendapat Hakim (2005: 6) bahwa kepercayaan diri adalah “Suatu keyakinan seseorang atau individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat individu merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya”.

Menurut Angelis (2002: 15) rasa percaya diri lahir dari sebuah keinginan dan tekad. Menurut Sarason individu yang memiliki pusat kendali atau kontrol diri internal memiliki keyakinan bahwa penentu keberhasilan adalah kemampuan diri sendiri, sehingga membentuk kepercayaan diri yang kuat. Hal tersebut senada dengan Secoord dan Backman dalam Mukhlis (2000: 4) mengemukakan bahwa melalui interaksi sosial, citra diri membentuk konsep diri. Waterman dalam Mukhlis (2000: 4) mengemukakan bahwa kepercayaan diri bukan sesuatu yang bersifat bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Uji coba terbatas akan dilakukan dengan desain eksperimen yaitu metode *one group pre test – post test design*. Dalam uji coba terbatas 8 orang siswa sebagai subjek penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Arikunto (2005: 95).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari pedoman wawancara terhadap guru BK, lembar validasi ahli dan lembar validasi praktisi untuk mengumpulkan data kualitatif serta skala psikologis kepercayaan diri siswa untuk mengumpulkan data kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskripsi kualitatif dan analisis data hasil uji statistik. Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini penulis membandingkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *SPSS 16.00 for Windows*.

D. Hasil Penelitian

Hasil studi pendahuluan untuk

mengetahui implementasi aktual pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap 2 orang guru BK. Hasil wawancara tersebut sebagai berikut bimbingan kelompok telah dilaksanakan oleh konselor, akan tetapi pelaksanaannya masih minim dan belum terjadwal. Selain itu juga bimbingan kelompok yang dilaksanakan masih berifat umum, belum menggunakan pendekatan atau teknik-teknik khusus. Penyusunan program bimbingan kelompok didahului dengan kegiatan *need asesment*, namun *need asesment* yang dilakukan belum komprehensif masih terbatas pada asesmen kebutuhan dan lingkungan masalah siswa, asesmen lingkungan belum dilakukan, pihak yang dilibatkan dalam penyusunan program tidak hanya guru BK, tetapi juga guru bidang studi, wali kelas dan kepala sekolah, namun belum optimal karena belum melibatkan orang tua dan masyarakat. Pelaksanaan 1 semester terjadwal 2x, namun dalam praktiknya tidak relevan.

Profil kepercayaan diri siswa diperoleh dari penyebaran skala kepercayaan diri terhadap 182 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangorejo. Perolehan skor dapat dilihat pada tabel

dibawah ini:

Interval Skor	F	%
185,25-228	39	21,43%
142,50-185,24	138	75,83%
99,75-142,49	5	2,74%
57-99,74	0	0
Jumlah	182	100%
Rata-rata		75,20%

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan seberapa besar kepercayaan diri siswa tergolong sedang, agar kepercayaan diri siswa meningkat lebih optimal perlu ada upaya bantuan bagi siswa. Perubahan tingkat kepercayaan diri siswa antara pre test dan post test menunjukkan perubahan yang signifikan. Adapun peningkatan kepercayaan diri siswa antara pre test dan post test tersebut lebih jelas akan dipaparkan pada tabel berikut:

Indikator	Pre test	Post test	Perubahan
Percaya akan kemampuan yang dimiliki	64,6	77	12,4
	69,8	83,1	13,3
Mampu bersosialisasi dengan baik	63,4	72,9	9,5
	55,8	64,1	8,3
Memiliki sikap yang tenang	64,5	78,9	14,4
	20,6	25,3	4,7

Hasil uji lapangan model bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* menunjukkan bahwa: (1) Model bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* ini dapat diterapkan dengan di SMP Negeri 1 Bangorejo, (2) Siswa terlihat antusias dan senang ketika penerapan model bimbingan kelompok berlangsung, (3) Adanya peningkatan yang signifikan kepercayaan diri setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* sebesar 12,1%.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, mulai dari tahap penelitian pendahuluan hingga tahap uji coba model, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri kota Pontianak telah dilaksanakan oleh konselor akan tetapi belum optimal, bimbingan kelompok yang dilaksanakan masih bersifat umum belum menggunakan pendekatan ataupun teknik-teknik khusus dan belum membahas kepercayaan diri secara spesifik. Pelaksanaan program bimbingan kelompok terjadwal 1-2 kali dalam 1 semester akan tetapi pelaksanaannya tidak relevan dan

pembahasan topik layanannya hanya dilakukan 1 kali pertemuan.

Hasil penyebaran skala kepercayaan diri pada 182 siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Pontianak, ditemukan siswa dengan kategori kurang 2,74%, kategori sedang 75,83% dan kategori tinggi 21,43 %, sedangkan untuk kategori rendah 0%. Secara umum rata-rata kepercayaan diri siswa sebesar 75,20% berada pada kategori sedang, hal ini berarti sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Bangorejo memerlukan peningkatan kepercayaan diri.

Implikasi dari hasil penelitian tentang model bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kepercayaan diri ini adalah Peningkatan kepercayaan diri pada akhirnya sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, oleh karena itu semua pihak sekolah terutama guru pembimbing harus bekerja sama dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing adalah dengan secara intensif menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Gibson, Robert L. dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, Elizabeth.B (2006). *Development Psychology, A Life-Span Approach, fifth edition, Alih Bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga
- Prayitno. 2012. *Seri Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Wibowo, Mungin Eddy 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- W. S, Winkel dan M. M. Sri Hastuti, 2012. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Jakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Bandung: Rizqi