UPAYA PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *GAME WHO AM I* PADA SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 NUSAWUNGU CILACAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Muhammad Ahlul Fikri, S.Pd.
Dra Wahyu Murti Utami, M.Pd.
Dr. Edy Cahya Saputra, M.Pd.
Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik Games Who Am I pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Nusawungu tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah 192 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Nusawungu dan yang menjadi sampel 10 peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri terendah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive random sampling. Pengumpulan data menggunakan observasi, skala psikologi, dan wawancara. Hasil sampel dihitung menggunakan rumus P = f x 100% data diperoleh berupa angka yang dianalisis menggunakan persentase nilai yang diperoleh peserta didik yang diteliti, baik sebelum dan sesudah dilaksanakannya penelitian. Dari hasil penelitian mendapatkan hasil: 1. Peningkatan kepercayaan diri peserta didik melalui bimbingan kelompok melalui tahapan pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. 2. Pelaksanaan siklus I berjalan dengan sangat kondusif, keberhasilan siklus II ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri peserta didik. 3. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok berhasil meningkatkan rendahnya kepercayaan diri peserta didik sebesar 35,62% dan untuk hasil nilai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok meningkat 35,29% Peningkatan kepercayaan diri peserta didik diperoleh dalam 2 siklus, siklus I mampu memberikan peningkatan peserta didik sebesar 53,59% dan siklus II mampu meningkat sebesar 89,21%. Guru BK senantiasa memberikan bimbingan bagi peserta didik sehingga pelaksanaan layanan BK di sekolah lebih maksimal.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Games Who Am I, Kepercayaan Diri*

PENDAHULUAN

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan (Hakim,2005:6)

Menurut Mastuti (2008: 48) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain: orangtua, masyarakat, teman sebaya, dan konsep diri.Menurut Pendapat dari Iswidharmanjaya (2004: 72) faktor luar yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu

lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, teman sebaya,dan media massa. Pendapat Menurut Ghufron (2010:35) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Sedangkan menurut Lina dan Klara (2010: 15) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya

Adapun untuk dapat mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kepercayaan diri pada siswa guru bimbingan konseling, diantaranya adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut (Prayitno, dkk. 2017: 178). "Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok".Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi diri siswa. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara summber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (Sukardi 2008:64). Maka disini terjadi adanya dinamika kelompok, masing-masing anggota berperan aktif dalam kegiatan layanan. Hal in diharapkan dapat menumbuhkan kepercayaan diri siswa

Layanan bimbingan kelompok yang digunakan pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok berbasis *game*. Sebab *game*/permainan adalah media yang berfungsi untuk membantu proses layanan bimbingan kelompok, hal ini dikarenakan tidak semua anak mempunyai kemampuan verbal untuk bertanya, mengungkapkan perasaan dan pendapatnya. Maka dengan menggunakan *game*/ permainan diharapkan mampu membantu anak untuk dapat mengekspresikan perasaannya, mengeluarkan pendapatnya, sehingga dinamika kelompok akan berjalan dengan baik. Siswa akan rileks dan tidak takut dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *game who am i* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

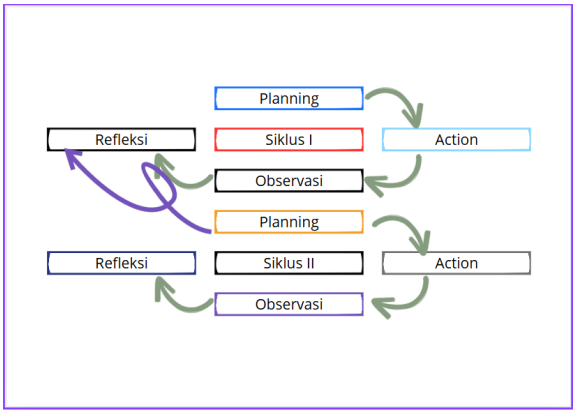
Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat kolaboratif dan parsipatif. Kolaboratif artinya peneliti melibatkan orang lain untuk membantu mengamati pelaksanaan dan memberikan masukan-masukan kepada peneliti agar penelitian yang dilakukan lebih objektif. Partisipatif artinya peneliti terlibat dalam kegiatan penelitian bersama orang yang diamati. Menurut Suhardjono (Arikunto dkk, 2019: 124) PTK adalah "penelitian yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya". Penelitian ini dilakukan dalam bidang bimbingan dan konseling dan dinamakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Aqieb & Amrullah (2018:229) PTBK adalah "penelitian yang dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah atau ruang BK tempat ia bertugas dengan tujuan

penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik konseling

Menurut Arikunto (2010:173) populasi atau subjek penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Arifin (2012: 215) populasi atau *universe* adalah keseluruhan objek yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi. Menurut Sugiyono (2011: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah murid kelas VII SMP Negeri 3 Nusawungu Cilacap tahun pelajaran 2024-2025 yang memiliki tingkat keeprcayaan diri rendah berdasarkan sebanyak 10 murid dari populasi kelas VII 192 sebanyak yaitu

Gambar 1 siklus penelitian

(Arikunto dkk, 2012)



Berdasarkan desain di atas, rancangan penelitian dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut: Prosedur yang diambil dalam penelitian ini mengacu pada model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart. Model Kemmis Mc Taggart ini merepukan perkembangan dari Kurt Lewin, yaitu berbentuk spiral dan siklus meliputi empat tahap, yaitu perencanaan (*planning),* pelaksanaan (*acting),* pengamatan (*Observing*), dan refleksi (*reflecting*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil *pretest* sebelum dilakukan tindakan layanan diperoleh rata-rata kepercayaan diri peserta didik kelas VII sebesar 54,92% untuk tindakan 1 yang berawal dari rata-rata pada indikator 1 yaitu tidak menunjukan adanya sikap optimis memperoleh rata-rata 55,71%, indikator 2 keyakinan kemampuan diri memperoleh rata-rata 53,5%, indikator 3 belum mampu berfikir secara objektif diperoleh rata-rata 55,55%, indikator 4 belum menunjukan sikap bertanggung jawab diperoleh rata-rata 59,35%, sedangkan indikator 5 memiliki kemampuan dalam berfikir rasional dan realistis memperoleh rata-rata 62,49%

Pada siklus I tindakan 1 mendaptkan nilai 63,06%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* tindakan 1 adalah 54,92%, sehingga ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebesar 8,14% yang berasal dari rata-rata kenaikan pada indikator 1 yaitu memiliki sikap optimis sebesar 10%, kenaikan indikator 2 yaitu keyakinan akan kemampuan diri sebesar 7,5%, kenaikan pada indikator 3 yaitu mampu berfikir objektif sebesar 8,79%. Namun demikian

peserta didik masih perlu mendapatkan bimbingan lebih lanjut agar kepercayaan diri peserta didik dapat meningkat lagi.

Pada siklus I tindakan 2 untuk skala kenaikan kepercayaan diri peserta didik terdapat rata kenaikan pada indikator 4 mampu bertanggung jawab sebesar 68,75% kenaikan pada indikator 5 mampu berfikir rasional dan realistis sebesar 68,33%. Meskipun pada siklus I tindakan 2 sudah ada kemajuan namun peseta didik masih perlu mendapatkan bimbingan agar kepercayaan diri terus meningkat sehingga peserta didik dapat lebih aktif dalam menyampaikan pendapat.

kenaikan pada indikator 4 mampu bertanggung jawab sebesar 9,4 kenaikan pada indikator 5 mampu berfikir rasional dan realistis sebesar 5,84%. Meskipun pada siklus I tindakan II sudah ada kemajuan namun peseta didik masih perlu mendapatkan bimbingan agar kepercayaan diri terus meningkat. Pada kegiatan silus I tindakan 2 ini peneliti juga melakukan beberapa hal diantaranya membangun hubungan yang positif dengan peserta didik, meningkatkan kesadaran diri peseta didik, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kesempatan berpatisipasi aktif dalam kegiatan layanan maupun *game*s *Who am I* serta menggunakan pujian yang konstruktif sehingga peserta didik semakin percaya diri terutama ketika tampil di depan orang lain atau saat terlibat dalam permainan *Who am I* ini. Pada siklus I tindakan 2 ini sudah nampak adanya peningkatan kepercayaan diri peserta didik namun masih perlu ditingkatkan lagi. Pada tahap ini, peneliti terus memberikan motivasi kepada peserta didik untuk aktif dalam layanan bimbingan

Dari hasil penyebaran skala psikologi kepercayaan diri yang telah dilakukan dalam siklus II dapat dilihat pada tabel di atas bahwa kepercayaan diri peserta didik mendapatkan rata-rata pada sıklus II tindakan 1 adalah 73,73%. Sedangkan nilai rata-rata siklus I tindakan I adalah 63,06%, sehingga ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebesar 10,67% yang berasal dari rata-rata kenaikan pada indikator 1 yaitu mampu bersikap optimis 10,35%, kenaikan pada indikator 2 yaitu mempunyai keyakinan akan kemampuan diri sebesar sebesar 12% dan kenaikan pada indikator 3 yaitu mampu berfikir secara objektif sebesar 9,67%. Namun demikian peserta didik masih perlu mendapatkan bimbingan lebih lanjut agar kepercayaan diri peserta didik dapat terus meningkat.

Dari hasil penyebaran skala psikologi kepercayaan diri yang telah dilakukan dalam siklus II tindakan II dapat dilihat pada tabel di atas bahwa kepercayaan diri peserta didik mendapatkan rata-rata 82,06%. Sedangkan nilai rata-rata siklus I tindakan II adalah 68,53%, sehingga ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebesar 13,53% yang berasal dari rata-rata kenaikan pada indikator 4 yaitu mampu bertanggung jawab sebesar 13,72%, kenaikan pada indikator 5 yaitu mampu berfikir rasional dan realistis sebesar 13,33% Sehingga ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Game Who am I* untuk meningkatkan rendahnya kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 35,62%. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui empat tahapan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pelaksanaannya sebanyak 2 kali siklus dan setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Pada siklus I pertemuan I persentase pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Game Who am I* yaitu 53,59% (kurang sekali), pada pertemuan 2 menjadi 76,47% (praktis). Pada

siklus 2 pertemuan I persentasenya 80,39% (praktis) dan pada pertemuan 2 menjadi 89,21% (sangat praktis).

DAFTAR PUSTAKA

Aqieb, Z., & Amrullah, A. (2018). PTK, PTS & PTBK: Penelitian Tindakan Kelas, Penelitian Tindakan Sekolah, Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Andi

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2019). Penelitian Tindakan Kelas Edisi Revisi. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Ghufron, M. N. & R. R. (2014). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Hakim, T. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.

Iswidharmanjaya, D. dkk. (2004). Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Lina dan Klara. (2010). Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri. Jakarta: Nobel Edumedia

Prayitno & Erman Amti. (2015). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta.

Sukardi, D. K. (2008). Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.