

UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Nurul Fadilah¹, Merlin¹, Nurul Mutmainnah²

¹Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

²SMA Negeri 1 Nunukan, Nunukan, Indonesia

Email: nurulfadilah@borneo.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
Diterima: 19-11-2022 Direview: 02-12-2022 Disetujui: 28-12-2022	Kepercayaan diri sangat penting bagi setiap peserta didik, karena tanpa percaya diri akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang lebih optimal. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri dalam belajar akan berusaha keras untuk mengeksplorasi semua bakat yang ada dalam dirinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga seseorang akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana upaya guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya kelas XI I-III. Upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara memberikan layanan bimbingan klasikal. Jika bimbingan klasikal ada yang tidak meningkatkan kepercayaan dirinya maka guru BK akan beralih memberikan layanan BKP (Bimbingan kelompok). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya di kelas XI I-III yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu: konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik. Faktor eksternal yaitu: pendidikan dan lingkungan.
Kata Kunci <i>Upaya, Guru BK, Kepercayaan diri</i>	

A. Pendahuluan

Kepercayaan diri sangat penting bagi setiap peserta didik, karena tanpa percaya diri akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang lebih optimal. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri dalam belajar akan berusaha keras untuk mengeksplorasi semua bakat yang ada dalam dirinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga seseorang akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Disekolah kepercayaan diri siswa dapat dikembangkan dengan mengikutsertakan siswa secara aktif dalam setiap proses pembelajaran (Das Salirawati, 2012:219). Siswa hendaknya aktif untuk mencari sendiri referensi mata pelajaran yang akan dipelajari. Siswa tidak hanya diam mendengarkan penjelasan materi dari guru tetapi sebaliknya siswa menemukan sendiri materi pembelajarannya kemudian menjelaskan pemahamannya kepada guru dan teman-temannya yang lain (Nur dan Wikendari dalam Trianto, 2010:143). Siswa juga harus difasilitasi untuk membuat banyak prestasi dikelasnya supaya dapat mengembangkan sikap positif terhadap dirinya (Jhon W. Santrok, 1997:334).

Menurut Luxori rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, dan susah atau rendah diri (Luxoro, 2004:103). Sedangkan menurut Hakim Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya

SALINGDIDIK IX 2022**Sains, Lingkungan dan Pendidikan**

(Hakim, 2005:6). Surya mengatakan Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar (Surya 2007:2). Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang optimal.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian dari sekolah untuk mendampingi peserta didik dalam mencapai perkembangan, keberhasilan dan juga dapat membantu siswa dalam menghadapi setiap permasalahan oleh siswa yang ada disekolah. Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada siswa untuk mendukung perkembangan peserta didik melalui layanan bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier (Mufidah & Widyastuti, 2021).

Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas yang sangat penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa khususnya di SMA Negeri 1 Nunukan. Salah satu upaya guru bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu layanan dasar dalam bimbingan yang dirancang, untuk menuntun guru BK melakukan kontak langsung dengan peserta didik dikelas secara terjadwal. Kegiatan bimbingan klasikal ini bisa dilakukan dengan berdiskusi kelas, dan tanya jawab. Layanan bimbingan klasikal dapat membantu mengatasi dan menyelesaikan permasalahan kurangnya kepercayaan diri siswa. Dengan teratasinya permasalahan siswa, maka akan memberikan dampak yang baik bagi diri siswa sehingga dapat mencapai prestasi serta hasil belajar yang lebih baik lagi. Guru BK juga biasanya memberikan BKP (Bimbingan Kelompok) dalam kegiatan BKP ini siswa akan mendapatkan informasi mengenai materi yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kepercayaan diri. Selama kegiatan BKP berlangsung siswa tidak hanya menjadi anggota yang pasif tetapi siswa diminta untuk aktif pada saat membahas topik materi yang disampaikan oleh guru BK. Penentuan topik ini juga ditentukan atau disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sehingga benar-benar tepat sasaran yakni mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kondisi kepercayaan diri siswa masih banyak yang memiliki sikap kepercayaan diri yang rendah. Hal ini diketahui ketika peneliti melihat hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) siswa khususnya di kelas XI yang masih banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Peneliti mengamati pada saat literasi disekolah guru meminta siswa untuk menyimpulkan hasil bacaan yang mereka baca kurang lebih 15 menit sebelum memulai pelajaran dalam kelas, saat ditunjuk guru untuk maju kedepan untuk menyimpulkan hasil bacaannya siswa cenderung kebanyakan diam, gugup, dan takut karena siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti: takut, gugup, sulit untuk mengeluarkan pendapat, malu berbicara didepan kelas maupun didepan umum, malu dengan kondisi fisiknya. Hal ini dapat dilihat peneliti dari gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara didepan kelas, tidak berani berbicara didepan kelas, diam saat ditunjuk oleh guru untuk maju kedepan kelas pada saat melakukan presentasi, takut untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi. Inilah yang mengakibatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya kelas XI rendah yang mengakibatkan siswa kurang berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik. Akibat kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan siswa kurang dalam

berinteraksi dengan teman sebaya atau bahkan dengan lingkungannya. Jika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka siswa tersebut cenderung untuk menutup diri, stres ketika menghadapi kesulitan, gugup dalam menghadapi orang lain serta sulit untuk menerima keadaan dirinya sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Guru BK Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI DI SMA Negeri 1 Nunukan”

B. Metode Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan adalah di SMA Negeri 1 Nunukan. Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Jadi penelitian kualitatif adalah data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan data tersebut berasal dari hasil wawancara, rekaman suara, dan dokumen resmi lainnya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan analisis data kualitatif yaitu pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek peneliti pada saat sekarang berdasarkan fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana upaya guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya kelas XI I-III. Upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara memberikan layanan bimbingan klasikal. Jika bimbingan klasikal ada yang tidak meningkatkan kepercayaan dirinya maka guru BK akan beralih memberikan layanan BKP (Bimbingan kelompok).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi merupakan metode pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara lisan kepada peserta didik sedangkan Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mencari data mengenai variabel berupa absen siswa, agenda, dan catatan transkrip.

Teknik analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diimplementasikan. Tujuan dari analisis data yang dilakukan adalah supaya informasi yang di kumpulkan menjadi jelas.

C. Hasil dan Pembahasan

Dalam pembahasan ini peneliti akan membahas beberapa pelaksanaan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK dalam upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan sesuai fenomena yang terjadi di lapangan. Sebelum membahas mengenai layanan bimbingan klasikal dan juga bimbingan kelompok yang diberikan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil di lapangan mengenai upaya guru Bk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan memberikan layanan bimbingan klasikal jika masih ada siswa yang kepercayaan dirinya belum meningkat setelah di berikan layanan bimbingan klasikal maka guru BK akan beralih ke BKP (Bimbingan kelompok). Layanan yang diberikan guru BK akan sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya serta dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa sehingga pada saat siswa mengalami kesulitan baik dalam belajar atau

SALINGDIDIK IX 2022

Sains, Lingkungan dan Pendidikan

pun dalam kehidupan sehari-hari, siswa akan mampu untuk mengendalikan dirinya serta dapat bertanggung jawab dalam melakukan suatu hal dalam hidupnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya di kelas XI I-III diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal

a. Konsep diri

Konsep diri yaitu kesadaran seseorang akan keadaan dalam dirinya yang membawa pengaruh besar dalam penentuan tingkah laku. Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya sendiri, sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri negatif akan cenderung menutup diri dan rendah diri.

b. Harga diri

Seseorang yang mempunyai harga diri tinggi dan berfikir positif bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu dengan baik akan percaya akan dirinya bahwa individu itu mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Sebaliknya siswa yang memiliki harga diri yang rendah akan merasa bahwa dirinya kurang mampu untuk melakukan segala serta sulit untuk bergaul dengan teman sebayanya.

c. Kondisi fisik

Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tidak akan terpengaruh oleh kondisi fisiknya. Sedangkan siswa memiliki kepercayaan diri rendah akan memandang dirinya tidak layak untuk bergaul dengan teman sebayanya atau bahkan berpendapat dalam dirinya bahwa hanya orang yang memiliki fisik yang baik yang dapat bergaul dengan teman sebayanya itulah yang menyebabkan lemahnya siswa dalam mengembangkan kepercayaan dirinya.

2. Faktor eksternal

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pintar, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tingkat kepercayaan dirinya tinggi.

b. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik dari keluarga maupun teman sebaya serta lingkungan sekitar yang mendukung akan berdampak positif bagi siswa karena individu akan berfikir bahwa dirinya mendapatkan dukungan dari keluarga, teman bahkan lingkungan sekitarnya sangat mendukung sehingga siswa memiliki kepercayaan diri untuk terus meningkatkan bakat dan minat yang terdapat dalam dirinya.

Kegiatan layanan dilaksanakan melalui pemberian materi terkait kepercayaan diri. Layanan yang diberikan guru BK sangat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan yang berikan guru BK dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya kepercayaan diri kelas XI SMA Negeri 1 Nunukan. Setelah dilaksanakan pemberian layanan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah maka akan tampak adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya memiliki kepercayaan diri. Siswa yang diberikan topik materi mengenai kepercayaan diri oleh guru BK akan mengerti apa arti kepercayaan diri itu bagi dirinya dikemudian hari, siswa akan mengerti apa saja ciri-ciri tidak kepercayaan diri, dampak dari ketidakpercayaan diri, apa penyebab ketidakpercayaan diri, serta siswa dapat mengetahui apa yang dilakukan ketika mengetahui bahwa dirinya kurang memiliki kepercayaan diri.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul Upaya Guru BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Nunukan dapat disimpulkan peneliti bahwa upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan memberikan layanan bimbingan klasikal, layanan ini juga mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa serta dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa baik masalah belajar, pribadi, sosial, dan karier. Siswa yang memiliki kepercayaan rendah akan diberikan topik atau materi mengenai kepercayaan diri agar siswa dapat mengetahui apa saja yang menjadi faktor ketidakpercayaan diri. Jika masih ada siswa yang belum meningkatkan kepercayaan dirinya setelah diberikan layanan bimbingan klasikal maka guru BK akan beralih ke BKP (Bimbingan Kelompok) dimana guru bk akan membentuk kelompok yang terdiri dari 8-15 siswa untuk melakukan bimbingan kelompok dan akan membahas topik permasalahan tentang masalah ketidakpercayaan diri yang dihadapi setiap siswa. Kedua layanan ini mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Nunukan khususnya kelas XI I-III.

E. Daftar Pustaka

- Al-Halik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32-44.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80-88.
- Saputra, B., Hartuti, P., & Mishbahuddin, A. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 60-68.
- Andriati, N. (2015). Pengembangan model bimbingan klasikal dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Kurniawan, L. (2015). Pengembangan program layanan bimbingan dan konseling komprehensif di SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 1-8.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100-111.
- Rosidah, A. (2017). Layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri siswa underachiver. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 154-162.
- Erfantini, H.I., Mulyono, P.J., Fitriah, N. (2019). Bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada anak usia dini. *Perkembangan dan pendidikan usia dini*. 1(1). 43-52