

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
EXPERIENTIAL LEARNING SISWA KLAS VIII A  
SMPN 1 BANDUNGAN SEMESTER II  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Sih Nuryanti**

*SMP N 1 Bandungan*

**ABSTRAK**

*Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Percaya diri merupakan sikap positif seorang individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan/situasi yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan proses dan hasil layanan bimbingan konseling pada siswa kelas VIIIA SMPN 1 Bandungan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Experiential Learning dengan tema kepercayaan diri. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dengan guru Bk. Tindakan dilaksanakan dalam 2 siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIIIA SMPN 1 Bandungan semester II Tahun Pelajaran 2019/2020 dengan 12 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara dan observasi. Validasi data menggunakan Teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan perubahan sikap dari kondisi awal 64,89 % menjadi 69,38% meningkat 4,49% pada siklus 1. Pada akhir siklus ke dua menjadi 72,55% meningkat 3,17 dari siklus 1. Peningkatan dari kondisi awal 64,89% menjadi 72,55% pada siklus ke dua, meningkat 7,66%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIIIA SMPN 1 Bandungan Semester II Tahun Pelajaran 2019/2020.*

**Kata Kunci:** *Percaya diri, Bimbingan Kelompok, Experiential Learning.*

**PENDAHULUAN**

Pada hakekatnya manusia adalah selain sebagai makhluk individual juga sebagai makhluk sosial yang senantiasa ingin berinteraksi dengan manusia lainnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bersosialisasi dengan baik dan lancar dalam memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan oleh sekolah.

“Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri, untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya Pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan manusia.” (Wibowo, 2002: 6-7).

Menurut Munib dkk (2009: 21) dalam UU RI No. 20 th.2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menjelaskan bahwa: “Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk manusia Indonesia yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik

agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab.”

Dalam rangka mewujudkan manusia Indonesia yang cakap serta berilmu dapat dikembangkan melalui kegiatan sekolah; kokurikuler, intrakurikuler, dan ekstrakurikuler serta kegiatan Bimbingan dan Konseling ikut andil di dalamnya. Kegiatan Bimbingan dan Konseling membimbing siswa meraih pengembangan diri yang optimal sesuai tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan yang positif.

Siswa Sekolah Menengah Pertama memasuki usia remaja yaitu usia 12 th s.d 18 th. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan yang terjadi dimasa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik untuk melangkah ke perkembangan berikutnya. Aspek kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Aspek kepercayaan diri mempengaruhi dalam setiap proses belajar di dalam kelas, di rumah maupun di masyarakat.

Seperti dikatakan oleh Angelia (2005 ;20) “Rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indicator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri.” Gejala tidak percaya diri ini umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar. Disadari atau tidak sebagian orang pernah mengalami gejala tidak percaya diri seperti di atas. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain; jika melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan, selalu dihinggapi keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu.

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam individu adalah; rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor dari lingkungan adalah faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Ketidakpercayaan diri yang dialami siswa akan menghambat proses belajar untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa tidak memiliki rasa percaya diri yang baik dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mengalami kesulitan belajar dan akan menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kegagalan dalam belajar sangat mempengaruhi kepribadian siswa yang terbentuk karena tidak dapat mencapai apa yang diharapkan. Percaya diri sangat penting bagi kehidupan individu agar memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya, sehingga menjadi pribadi yang mandiri dan tidak tergantung pada orang lain.

Dari hasil pengamatan penulis di kelas VIIIA SMPN 1 Bandungan ditemukan beberapa siswa yang memiliki Sikap Percaya Diri yang rendah, dengan ditunjukkan kurangnya keberanian mengemukakan pendapat, kurang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, kurang yakin dengan kemampuannya, tidak berani maju ketika disuruh tampil di depan kelas, ragu untuk menentukan cita-citanya.

Dengan keadaan tersebut Guru Bimbingan dan Konseling perlu meningkatkan sikap percaya diri siswa. Penulis tertarik untuk memperbaiki hasil bimbingan dan konseling pada topik sikap percaya diri dengan mengadakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling

tentang upaya peningkatan kepercayaan diri melalui bimbingan kelompok menggunakan metode *eksperiental learning*.

Layanan bimbingan kelompok dipilih karena layanan ini memungkinkan siswa sebagai anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, mengungkapkan ide dan terjadi komunikasi langsung antar anggota. Dengan demikian sangat mungkin diantara anggota akan saling mencontoh hal yang baik dan termotivasi hal yang baik dari teman satu kelompok.

Metode *Experiential Learning* dipilih karena metode ini menekankan pada keinginan kuat dari dalam diri siswa untuk berhasil dalam belajarnya. Motivasi didasarkan pula pada tujuan yang ingin dicapai dan model belajar yang di pilih. Keinginan untuk berhasil tersebut dapat meningkatkan tanggungjawab siswa terhadap perilaku belajarnya dan mereka akan merasa dapat mengontrol perilaku tersebut. *Experiential learning* menunjuk pada pemenuhan kebutuhan dan keinginan siswa. Kualitas belajar *experiential learning* mencakup ; keterlibatan siswa secara personal, berinisiatif, evaluasi oleh siswa sendiri dan adanya efek yang membekas.

Pendekatan *experiential learning* memberikan pengalaman nyata kepada peserta didik. Peserta didik berperan secara aktif mengeksplorasi, dan membuat catatan tentang peristiwa yang terjadi, hal inilah yang dipentingkan dalam belajar yaitu proses belajar yang berkualitas.

Pembelajaran *experiential learning* hasilnya dapat dirasakan bahwa belajar melalui pengalaman lebih efektif dan dapat mencapai tujuan secara maksimal. Beberapa manfaat model *experiential learning* dalam membangun dan meningkatkan kerjasama kelompok antara lain adalah; (1). Mengembangkan dan meningkatkan rasa saling ketergantungan antar sesama anggota kelompok. (2). Meningkatkan keterlibatan dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. (3). Mengidentifikasi dan memanfaatkan bakat tersembunyi dan kepemimpinan. (4). Meningkatkan empati dan pemahaman antar sesama anggota kelompok.

Dengan adanya pendekatan *experiential learning* dalam layanan bimbingan kelompok akan lebih berkualitas seperti dinamika kelompok yang efektif ditandai dengan hadirnya suasana kejiwaan yang sehat diantara peserta layanan, meningkatnya spontanitas, lahirnya perasaan positif (peserta senang, gembira, rileks, nikmat, puas dan bangga, meningkatkan minat atau gairah untuk lebih terlibat dalam proses kegiatan, memungkinkan terjadinya katarsis, serta meningkatnya pengetahuan dan keterampilan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian percaya diri**

Percaya diri atau *self confidence* adalah kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, tanggung jawab, rasional, dan realistis untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat membentuk sesuatu dan diterima oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggungjawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri

sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggungjawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster, 2002). Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri ; tidak mementingkan diri sendiri (toleransi) tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Menurut Hakim (2002) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (*Self Confidence*) merupakan sikap positif seorang individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten untuk melakukan segala sesuatunya seorang diri.

### **Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas topik atau permasalahan peserta didik. Menurut Tatiek Romlah (2001: 3) bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Bimbingan kelompok dapat melatih siswa untuk berani mengungkapkan pendapat dan perasaannya, melatih untuk tampil di depan orang banyak, melatih untuk menanggapi pendapat orang lain, melatih berinteraksi dengan penuh percaya diri (Lestari, 2017).

Winkel (2005) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan. Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan bagi dirinya sendiri.

Mungin (2005) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu maupun sebagai pelajar dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu.

Dinamika kelompok sangat penting untuk dioptimalkan, ditandai dengan semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikann sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok.

Dalam bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan

lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Ketrampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggungjawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat, merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Dari beberapa definisi Bimbingan Kelompok di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian layanan/bantuan kepada individu melalui suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya mengembangkan wawasan, sikap dan atau ketrampilan yang diperlukan untuk mencegah timbulnya masalah dan pengembangan pribadi.

### **Pendekatan Experiential Learning**

Dalam dunia pendidikan kita banyak mengenal berbagai jenis pendekatan pembelajaran. Salah satu yang ingin kita kaitkan dengan pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah pendekatan belajar dari pengalaman (*experience learning*) (Mugiarso & Haksasi, 2017). Pendekatan *Experiential Learning* adalah suatu pendekatan didalam pemberian layanan bimbingan menggunakan dinamika yang terlibat. Dikatakan efektif ketika mampu menghadirkan suasana jiwa diantara peserta yang terlibat, meningkatkan spontanitas, munculnya perasaan positif, meningkatkan minat atau gairah untuk semakin terlibat dalam proses, memungkinkan terjadinya katarsis, dan meningkatkan kemampuan sosialnya (Prayitno dkk, 1998). Model *experiential learning* merupakan penggabungan dari model belajar Lewin, Dewey, dan Piaget. Teori dalam *experiential learning* mengatakan bahwa pembelajaran merupakan proses dimana pengetahuan diciptakan melalui sebuah transformasi pengalaman (Sholihah dkk, 2019).

Konsep *Experiential Learning Theory* dikembangkan oleh David Kolb pada awal tahun 1980-an, ELT merupakan pendekatan holistik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan konatif, di mana pengalaman (*experience*) mempunyai peran sentral dalam proses belajar. Dalam teori *Experiential Learning*, belajar merupakan proses di mana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*). Pengetahuan merupakan hasil perpaduan antara memahami dan mentransformasi pengalaman (Kolb, 1984). Dalam pendekatan *Experiential Learning* peserta didik berperan aktif mengeksplorasi, dan membuat catatan tentang peristiwa yang terjadi. Hal yang dipentingkan dalam belajar adalah proses belajar yang berkualitas.

Melalui pendekatan *Experiential Learning* peserta didik melakukan sendiri penemuan-penemuan dan percobaan "kepengetahuan" bukan mendapatkan pengetahuan melalui mendengar atau membaca pengalaman orang lain. Melalui pendekatan *experiential learning* peserta didik dapat pula melakukan refleksi (perenungan-pengkajian) akan pengalamannya, sehingga terkembangkan kecakapan baru, sikap baru, dan teori-teori atau pola pikir siswa. Pengalaman diposisikan sebagai proses belajar sekaligus sumber belajar. Model ini mulai berkembang sejak awal abad ke 20 dengan fokus utamanya adalah menempatkan pengalaman sebagai proses dan sumber belajar (Susilo dkk, 2019).

Pembelajaran experiential learning menggunakan pengalaman sebagai katalisator untuk menolong peserta didik mengembangkan kapasitas dan kemampuannya dalam proses pembelajaran. Pola-pola yang digunakan dalam model tersebut yaitu *let experience speak by their self, tell story, and reflection*. Proses belajar dalam pendekatan *experiential learning* merupakan kegiatan merumuskan sebuah tindakan, mengujinya, menilai hasil dan memperoleh feedback, merefleksikan, mengubah dan mendefinisikan kembali sebuah tindakan berdasarkan prinsip-prinsip yang harus dipahami dan diikuti. Proses belajar seperti inilah yang paling sesuai untuk pembelajaran domain afeksi dan perilaku berkarakter yang menjadi misi utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Terdapat 6 prinsip dasar *experiential learning* yaitu; 1). Pembelajaran bukan sebuah hasil atau produk melainkan sebuah proses, 2). Pembelajaran bukan sebuah interupsi dari proses tapi berbasis pengalaman, 3). Pembelajaran merupakan resolusi antara bentuk dari kesesuaian dunia yang secara dialek berlawanan satu dengan yang lain, 4). Pembelajaran adalah proses holistik dari kesesuaian pada dunia, 5). Pembelajaran termasuk interaksi antar individu dan sekelilingnya. 6). Pembelajaran adalah sebuah proses dengan pengetahuan yang dibuat sebagai hasil dari interaksi antara pengetahuan sosial dan pengetahuan personal.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Setting Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Bandung, kelas VIII pada kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan mulai minggu ke dua bulan Januari 2020 sampai dengan minggu ke empat bulan Maret 2020. Pada satu minggu pertama digunakan untuk persiapan yaitu menyusun proposal, menyusun satuan layanan, menyusun instrumen pengamatan, dan menyusun alat evaluasi. Pada tiga minggu berikutnya adalah melaksanakan penelitian tindakan kelas yang dirancang dua siklus. Dua minggu terakhir digunakan untuk menyusun laporan penelitian.

### **Metode dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan, kegiatan kolaborasi antara peneliti; observer, apabila guru melakukan PTK maka ia akan bertindak selaku peneliti yang sekaligus meneliti, kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran dan evaluasi dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya penyelesaian masalah yang terjadi. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran yang dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran). Penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan pembelajaran yang terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan yang saling berkaitan dan berdaur atau siklus dengan 4 langkah utama yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

### **Subjek Penelitian**

Subyek penelitiannya adalah siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Bandung yang berjumlah 12 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Subyek penelitian ini merupakan siswa asuh peneliti yang tingkat kepercayaan diri paling rendah dibanding kelas lainnya.

Data ini diperoleh dari observasi dan pengamatan peneliti selama memberikan layanan BK. Rendahnya kepercayaan diri siswa di kelas VIIIA dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tidak berani tampil di depan kelas, terlambat datang ke sekolah, tidak bertanggungjawab dalam belajar, dan tidak menyesal mendapat nilai kurang.

### **Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Data penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari siswa yang menjadi subyek penelitian yaitu siswa kelas VIIIA. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik nontes yaitu dengan wawancara dan angket. Alat pengumpul data

pada penelitian ini menggunakan angket dan wawancara. Alat pengumpul data yang digunakan adalah daftar pertanyaan tertulis dan pedoman wawancara. Instrumen ini dikembangkan untuk mengukur kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan pada subyek penelitian.

Ciri kepercayaan diri pada penelitian ini dibatasi pada: (1) Yakin akan kemampuan diri sendiri, (2) optimisme, (3) obyektif, (4) bertanggungjawab, (5) rasional dan realistis. Pada penelitian ini aspek kepercayaan diri dibatasi pada mempunyai optimisme dan tanggung jawab. Indikator siswa mempunyai kepercayaan diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan.

Skala psikologis kepercayaan diri dikembangkan dengan mengacu pada metode "summated rating" atau skala Likert, di mana penjumlahan distribusi respons sebagai dasar untuk menentukan bobot atau kualitas atribut subyek, yaitu tentang tinggi rendah kepercayaan diri siswa. Untuk ini skala sikap kepercayaan diri dikembangkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan berkenaan dengan penilaian subyektif dan tingkah laku riil berkaitan dengan kepercayaan diri. Kepada subyek penelitian disediakan empat jenjang tanggapan berupa tingkat kesesuaian pernyataan dengan yang dirasakan yang ditunjukkan dengan pernyataan: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Sangat Sesuai (SS) dimaksudkan untuk menyatakan kepercayaan diri yang tinggi, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dimaksudkan untuk menyatakan kepercayaan diri rendah untuk pertanyaan positif. Sebaliknya untuk pertanyaan negatif, respon Sangat Sesuai (SS) menunjukkan kepercayaan diri rendah dan respon Sangat Tidak Sesuai (STS) untuk menyatakan kepercayaan diri tinggi.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus 1, dan siklus 2. Dasar untuk mengetahui keberhasilan dan menganalisis data yang diperoleh perlu ditetapkan indikator kinerja dalam penelitian. Dari hasil angket kondisi awal penelitian diperoleh data kepercayaan diri diperoleh rata-rata 64,89 (rendah). Indikator kinerja dalam penelitian ini adalah meningkatnya kepercayaan diri siswa dari rata-rata 64,89 menjadi 72,55 (sedang).

### **Prosedur Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian dilakukan oleh peneliti sebagai guru pembimbing di SMP Negeri 1 Bandung dengan melakukan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Experiential

Learning. Penelitian tindakan ini dikemas dalam dua siklus. Langkah-langkah dalam setiap siklus terdiri dari: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Indikator kinerja dalam penelitian ini adalah meningkatnya kepercayaan diri siswa dari rata-rata 64,89 menjadi 72,55 (sedang).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar di sekolah. Penjelasan kegiatan penelitian yang dilaksanakan di kelas VIIIA SMPN 1 Bandung Semester 2 tahun pelajaran 2019/2020 pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* sebagaimana dijelaskan di bawah ini

### **Kondisi Awal**

Layanan bimbingan konseling di kelas VIII A SMPN 1 Bandung Semester II tahun pelajaran 2019/2020 banyak masalah yang dihadapi. Hal ini disebabkan layanan bimbingan dan konseling belum maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan proses layanan bimbingan dan konseling masih berpusat pada guru dan kurang memberikan kesempatan siswa menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keragu-raguan diri. Kenyataannya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya. Sehingga dengan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan *experiential learning* diharapkan siswa mampu memanfaatkan dinamika kelompok sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari hasil pengamatan peneliti, siswa belum pernah diajarkan untuk berpikir kritis, mengemukakan pendapat dan mayoritas siswa masih rendah kemampuan pemecahan masalah. Keterampilan diskusi perlu ditanamkan sejak dini karena merupakan dasar yang diperlukan untuk memahami masalah-masalah, mengatasi masalah dan mengambil keputusan yang begitu banyak dan tidak mungkin dilaksanakan di kelas, maka sangat diperlukan membekali siswa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok, siswa dapat memanfaatkan dinamika kelompok. Terbukti dengan hanya memberikan layanan klasikal siswa belum terlatih untuk memahami diri, bertanggungjawab, keyakinan diri, berfikir rasional, kritis dan positif. Hal ini disebabkan siswa belum terbiasa menyelesaikan masalah sebagaimana halnya peneliti harapkan.

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka di bawah ini akan dipaparkan hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan. Hasil dari proses penelitian yang akan dipaparkan meliputi: hasil perhitungan *pre-test*, evaluasi pelaksanaan bimbingan kelompok, hasil perhitungan *post-test*, perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

### **Hasil Perhitungan *Pre-test***

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIIIA SMPN 1 Bandung, berikut akan diuraikan terlebih dahulu tingkat kepercayaan diri siswa yang menjadi sampel penelitian dari populasi yang diambil secara acak yaitu sebanyak 12 siswa dengan kriteria 7 dalam kategori rendah dan 5 dalam kategori sedang sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok (*treatment*).



Ada 12 siswa yang akan mendapatkan *treatment* diantaranya 7 siswa dengan kategori rendah dan 5 siswa dengan kategori sedang yang diambil dari pengambilan sampel secara acak. Pemilihan sampel ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, tujuannya adalah:

- 1) Agar heterogenitas kelompok terpenuhi, sehingga dinamika kelompok dapat tercipta dan tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat tercapai sampai empat kali pertemuan,
- 2) Supaya terjadi pertukaran pengetahuan, pengalaman dan wawasan dari anggota yang memiliki kepercayaan diri tinggi kepada anggota yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga dapat terjadi peningkatan kepercayaan diri.
- 3) Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah An dan Ni dengan persentase 66,875%, yaitu mempunyai ciri-ciri mempunyai rasa cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, komunikasi yang baik, penampilan diri yang baik, serta dapat mengendalikan perasaan. Sedangkan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan persentase 62,00% adalah Si dengan ciri-ciri semua indikator dari kepercayaan diri masuk dalam kategori dengan tingkatan sedang.

### **Hasil Perhitungan *Post-test***

Sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok selama dua kali pertemuan kepada 12 siswa yang diambil menjadi sampel penelitian yang sebelumnya dengan hasil *pre-test* 7 dalam kategori rendah dan 5 dalam kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Bandungan.

Pada hasil *post test* rata-rata berada pada kriteria sedang setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok sehingga mengalami peningkatan yang signifikan. Dari hasil tabel dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok yang mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak 12 siswa mempunyai jumlah skor sebesar 832,54 dan jumlah persentasenya sebesar 69,38%. Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri siswa termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan terhadap kelompok, maka dapat dilihat adanya peningkatan kepercayaan diri siswa pada tiap responden.

### **Perbandingan Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test***

Setiap anggota kelompok mengalami kenaikan kepercayaan diri rata-rata sebesar 4,28% antara sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok 65,10% kategori sedang dan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok menjadi 69,38% kategori sedang. Hal ini dapat dibuktikan bahwa kedua belas anggota kelompok yang memiliki kategori rendah dan sedang mengalami kenaikan.

Kedua belas anggota kelompok yang memiliki kategori rendah dan sedang mengalami kenaikan. Adapun persentase rata-rata anggota kelompok secara keseluruhan antara sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok mengalami kenaikan kepercayaan diri rata-rata sebesar 4,28% dari tingkat sebelumnya yaitu seluruh ciri-ciri atau indikator mengalami perubahan atau kenaikan. Dimana sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok 5 memiliki kepercayaan diri sedang dan 7 lainnya

memiliki kepercayaan diri rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok mempunyai tingkat kepercayaan diri yang termasuk ke dalam kategori sedang. Anggota kelompok dengan inisial An rata-rata kepercayaan diri 66,88% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 70,63% kategori sedang peningkatan sebesar 3,75%. Bf rata-rata kepercayaan diri 66,25% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 69,38% kategori sedang peningkatan sebesar 3,13%. Fa rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 69,38% kategori sedang peningkatan sebesar 5%. Fi rata-rata kepercayaan diri 62,5% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata 70% dengan kategori sedang peningkatan sebesar 7,5%. Tg rata-rata kepercayaan diri 65% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata 68,75% dengan katagori sedang dan peningkatan sebesar 3,75%. Ad rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 68,13% dengan kategori sedang mengalami peningkatan sebesar 3,75%. Al rata-rata kepercayaan diri 65,63% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 70,63% dengan kategori sedang peningkatan sebesar 5%. Ni rata-rata kepercayaan diri 66,88% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata 70,63% kategori sedang peningkatan sebesar 3,75%. Se rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 68,75% kategori sedang peningkatan sebesar 4,38%. Si rata-rata kepercayaan diri 62,50% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 69,38% kategori sedang peningkatan sebesar 6,88%. Tr rata-rata kepercayaan diri 66,25% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 68,75% kategori sedang peningkatan sebesar 2,50%. Zu rata-rata kepercayaan diri 63,73% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 68,13% kategori sedang peningkatan sebesar 4,38%.

### **Hasil Perhitungan Post-test**

Sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok selama dua kali pertemuan kepada 12 siswa yang diambil menjadi sampel penelitian yang sebelumnya dengan hasil post-tes siklus 1 dalam kategori sedang untuk kedua belas anggota. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilaksanakan post-test untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP N 1 Bandungan.

Pada hasil post test rata-rata berada pada kriteria sedang setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok sehingga mengalami peningkatan yang signifikan. Dari haril tabel dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok yang mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak 12 siswa mempunyai jumlah skor sebesar 870,63 dan jumlah prosentasenya sebesar 72,55%. Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri siswa termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan terhadap kelompok, maka dapat dilihat adanya peningkatan kepercayaan diri siswa pada tiap responden.

### **Perbandingan Hasil Perhitungan siklus 1 dan siklus 2**

Setiap anggota kelompok mengalami kenaikan kepercayaan diri rata-rata sebesar 3,17% antara siklus 1 69,38% kategori sedang dan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok menjadi 72,55% kategori sedang. Hal ini dapat dibuktikan bahwa kedua belas anggota kelompok yang memiliki kategori sedang mengalami kenaikan.

Kedua belas anggota kelompok yang memiliki kategori rendah dan sedang mengalami kenaikan. Adapun persentase rata-rata anggota kelompok secara keseluruhan antara sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok mengalami kenaikan

kepercayaan diri rata-rata sebesar 7,66% dari tingkat sebelumnya yaitu seluruh ciri-ciri atau indikator mengalami perubahan atau kenaikan. Dimana sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok 5 memiliki kepercayaan diri sedang dan 7 lainnya memiliki kepercayaan diri rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok mempunyai tingkat kepercayaan diri yang termasuk ke dalam kategori sedang. Anggota kelompok dengan inisial An rata-rata kepercayaan diri 66,88% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 73,75% kategori sedang peningkatan sebesar 6,87%. Bf rata-rata kepercayaan diri 66,25% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 74,38% kategori sedang peningkatan sebesar 8,13%. Fa rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 72,50% kategori sedang peningkatan sebesar 8,12%. Fi rata-rata kepercayaan diri 62,5% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata 72,50% dengan kategori sedang peningkatan sebesar 10%. Tg rata-rata kepercayaan diri 65% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata 73,13% dengan katagori sedang dan peningkatan sebesar 8,13%. Ad rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 71,25% dengan kategori sedang mengalami peningkatan sebesar 6,87%. Al rata-rata kepercayaan diri 65,63% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 73,13% dengan kategori sedang peningkatan sebesar 7,5%. Ni rata-rata kepercayaan diri 66,88% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata 72,50% kategori sedang peningkatan sebesar 5,62%. Se rata-rata kepercayaan diri 64,38% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 71,88% kategori sedang peningkatan sebesar 7,5%. Si rata-rata kepercayaan diri 62,50% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 71,88% kategori sedang peningkatan sebesar 9,38%. Tr rata-rata kepercayaan diri 66,25% kategori sedang mengalami kenaikan rata-rata menjadi 72,50% kategori sedang peningkatan sebesar 6,25%. Zu rata-rata kepercayaan diri 63,75% kategori rendah mengalami kenaikan rata-rata menjadi 71,25% kategori sedang peningkatan sebesar 7,5%.

### **Evaluasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Setelah dilakukan pengamatan pada 12 anggota kelompok selama proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan empat kali pertemuan, selanjutnya di bawah ini ditampilkan tabel deskripsi hasil pengamatan peningkatan kepercayaan diri untuk keduabelas anggota bimbingan kelompok selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam 4 kali pertemuan.

Berdasarkan penelitian, bentuk kegiatan kelompok yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMPN 1 Bandung kelas VIII A adalah melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning*.

Saat pertama kali melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok terlihat kaku dan belum bisa beradaptasi. Mereka kurang dalam berpendapat atau bertanya. Dari 12 anggota kelompok, empat diantaranya belum mau berpendapat pada pertemuan pertama. Namun, pada pertemuan selanjutnya, anggota kelompok sudah mulai terbiasa dan semakin rileks dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Pada kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dinamika kelompok mulai terbentuk dengan adanya tukar pendapat dan sanggahan dari anggota kelompok. Semakin sering dilaksanakannya bimbingan kelompok, anggota kelompok semakin baik dalam bersikap. Misalnya saja, mulai bisa menghargai pendapat yang berseberangan, siswa semakin berani

mengemukakan pendapat dan bertukar pikiran. Hal ini berarti rasa kepercayaan diri anggota kelompok mengalami peningkatan, karena unsur dari kepercayaan diri seperti komunikasi, pemahaman diri sendiri, penampilan diri, tujuan yang jelas, serta cinta diri perlahan mengalami perkembangan ke arah yang lebih baik. Anggota tidak hanya mampu untuk membayangkan diposisi orang lain, tetapi juga mampu untuk mengambil tindakan untuk meringankan beban orang lain itu.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terkadang kondisi yang kurang kondusif saat mengikuti layanan bimbingan kelompok diantaranya yaitu anggota kelompok asik berbicara sendiri dan tidak memperhatikan penjelasan baik dari anggota yang berpendapat maupun pemimpin kelompok. Selain itu, masih ada anggota kelompok yang hanya diam dan memperhatikan dan susah untuk diminta pendapatnya. Serta perilaku atau cara berbicara anggota kelompok yang cenderung menghina atau meremehkan pendapat anggota lain sehingga pemimpin kelompok berusaha untuk mendamaikan kedua belah pihak yang beradu pendapat. Sikap-sikap yang demikian pada saat kegiatan bimbingan kelompok sebagai indikasi dari kurangnya kepercayaan diri. Dengan munculnya sikap-sikap seperti itu pada saat kegiatan bimbingan kelompok, maka pemimpin kelompok memberikan penjelasan dan pemahaman mengenai aturan-aturan apa saja yang harus diperhatikan saat kegiatan bimbingan kelompok sedang berlangsung agar bisa merasakan apa manfaat dan hasilnya mengikuti layanan tersebut. Apabila ada anggota kelompok yang bersikap tidak sesuai, pemimpin kelompok mencoba untuk membalikkan kondisi yang diakibatkan sikap tidak sesuainya itu. Dengan demikian, anggota kelompok mengetahui hal yang pantas dan yang tidak pantas untuk dilakukan.

Setelah mendapatkan penjelasan, barulah mereka dapat memahami dan mengikuti apa yang telah disampaikan oleh peneliti, mengenai apa yang harus diperhatikan saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok itu sedang berlangsung. Sampai pertemuan-pertemuan berikutnya mereka anggota kelompok akhirnya sudah bisa dan mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan kelompoknya pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok itu sedang berlangsung.

Setelah peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok, peneliti mengadakan post-test kepada anggota yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Adapun persentase rata-rata tingkat kepercayaan diri dari hasil post-test tersebut sebesar 72,55% meningkat dari sebelumnya pada saat pre-test sebesar 64,89%. Jumlah tersebut mengalami persentase peningkatan rata-rata sebesar 7,66%. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning pada siswa kelas VIIIA SMPN 1 bandungan semester Ii th. 2019/2020, diperoleh kesimpulan bahwa;

A. Tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* pada siswa kelas VIII A 64,89%

kategori rendah, setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* tingkat kepercayaan diri siswa meningkat menjadi 72,55%, peningkatan rata-rata sebesar 7,66%.

- B. Penggunaan/penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan kenaikan hasil pretes siswa dari rata-rata pada temuan awal hanya 64,89%, kriteria rendah,naik menjadi 69,38% pada siklus pertama,kriteria sedang dan 72,55% pada siklus kedua, kriteria sedang. Pada siklus pertama peningkatan rata-rata 4,49% pada siklus kedua peningkatan rata-rata 3,17%.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

#### **Bagi Siswa**

- 1) Membentuk karakter pribadi positif
- 2) Siswa memahami cara meningkatkan kepercayaan diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **Bagi Guru**

- 1) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, guru BK dapat membantu siswa mengatasi rasa kurang percaya diri dengan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning*.
- 2) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penyusunan program BK di sekolah.

#### **Bagi Sekolah**

- 1) Terciptanya situasi kondusif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2) Tercipta kultur belajar yang kondusif untuk membangun karakter bersaing positif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anthony, R., 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita W). Jakarta: CV. Rajawali.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspaswara.
- James, Neill. 2005. *Jenis – jenis percaya diri*. Jakarta: alfabeta
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lauster, P. 2002. *Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo)*. Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketiga belas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, L., Larassati, R. and Astuti, L.P., 2017. Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered. *In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 238-247).

- Mugiarso, H. and Haksasi, B.S., 2017. Muatan Pendidikan Karakter Berbasis Experiential Learning Dalam Konseling Kelompok. *In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 218-226).
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia
- Sholihah, D.A., Shanti, W.N. and Abdullah, A.A., 2019. Model Experiential Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Pendidikan Matematika. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 7(3), pp.383-390.
- Susilo, A.T., Purwaningrum, R. and Hidayat, R.R., 2019. PELATIHAN KONSELING TRAUMATIK BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING PADA KONSELOR. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Winkel. 2005. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi