

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK  
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS X TATA BUSANA  
SMK NEGERI 5 KOTA PONTIANAK**

**Rischa Dwi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Muhammad Asrori<sup>2</sup>, Luhur Wicaksono<sup>3</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Email: [rischadwirahmawati84@gmail.com](mailto:rischadwirahmawati84@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to test the effectiveness of group guidance services using discussion techniques to increase student self-confidence at SMK Negeri 5, Pontianak City. This study used an experimental method with a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest design. The data collection technique used was a self-confidence inventory. Data analysis used a parametric paired sample t-test. The results showed that students' pre-test scores had an average percentage of 37.5%, categorized as low, and post-test scores had an average percentage of 79.375%, categorized as high, an increase of 31.88%. The results of the hypothesis test showed a t-value of 7.716 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus, it can be interpreted that there was a significant increase after being given group guidance with discussion techniques to increase student self-confidence at SMK Negeri 5, Pontianak City.*

**Keywords:** *Group Guidance, Discussion Techniques, Student Self-Confidence*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMK Negeri 5 Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk pre-experimental design dan rancangan penelitian berupa one-grup pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu inventori percaya diri. Analisis data menggunakan Uji Parametik Paired Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pre-test peserta didik memiliki persentasi rata-rata sebesar 37,5% dengan kategori rendah dan skor post-test memiliki persentasi rata-rata sebesar 79,375% dengan kategori tinggi, mengalami peningkatan sebesar 31,88%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t = 7,716$  dengan nilai signifikansi, yaitu  $0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMK Negeri 5 Kota Pontianak.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Percaya Diri Siswa

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa, mampu mencetak generasi penerus bangsa yang cerdas. Semua itu tidak terlepas dari peranan penting seorang pendidik disekolah yang terus berupaya menumbuh dan mengembangkan potensi peserta didik. Pendidikan tentunya tidak terlepas dari program bimbingan dan konseling. Dalam sistem Pendidikan Indonesia, sebagaimana yang diatur dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 mengemukakan bahwa Bimbingan dan Konseling adalah bagian integral dari program pendidikan yang bertujuan memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka mencapai perkembangan yang utuh dan optimal.

Khususnya bimbingan konseling di sekolah agar pribadi dan kedisiplinan manusia dapat berkembang secara optimal dan dapat memahami setiap aspek kehidupannya baik jasmani maupun rohani. Setiap individu mengharapkan dirinya berkembang dan dapat menjadi lebih baik, perkembangan potensi seseorang tidak akan terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan, seseorang dapat memulainya dengan menumbuhkan rasa percaya diri terlebih dahulu.

Menurut Pendapat Lauster (2012, h.12-14) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yang meyakini atas kemampuan yang dimilikinya. Memiliki rasa percaya diri dapat melakukan setiap tindakan secara bebas tanpa ada rasa

kecemasan sehingga dapat melakukan hal-hal yang disukai dengan perasaan aman. Adapun menurut Syaifullah (2010, h.10) kepercayaan diri adalah sikap diri yang merasa pantas, nyaman dengan diri sendiri dari penilaian orang lain, serta memiliki keyakinan yang kuat akan dirinya sendiri. Dari pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berupa rasa yakin akan diri sendiri kemampuan dan tindakan yang diambil tanpa adanya perasaan terbebani dan khawatir tentang pandangan terhadap dirinya maupun orang lain

Adanya rasa percaya diri mendorong siswa dalam mengoptimalkan dirinya serta kemampuan yang dimilikinya. Dilihat dari pentingnya kepercayaan diri maka apabila siswa tidak memiliki rasa percaya diri dampak yang dihasilkan akan mempengaruhi terhadap tindakan yang diambilnya. Menurut Setiawan (2014, h.12) ciri-ciri siswa yang kurang percaya diri berupa sikap penyendiri, cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan, sulit untuk bergaul, sensitif, rendah diri dan memiliki perasaan takut akan orang lain. Hal ini dapat diketahui bahwa dampak dari kurangnya kepercayaan diri dapat mengganggu dalam segala proses tindakan yang diambil oleh siswa.

Hal tersebut didukung oleh temuan Lestari (2017, h.46) bahwa siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri menampilkan sikap minder, jarang bergaul, sering malu untuk tampil dikelas, tidak mau belajar berkelompok dan sering kali membuat siswa terlihat kurang berkontribusi dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini merupakan sesuatu yang harus diperbaiki dan diselesaikan dengan

segera. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Dengan pendekatan Behavioral, Behaviorisme berasal dari ahli psikologi John B. Watson abad ke-20. John Watson percaya bahwa perilaku manusia sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan dan dapat dikendalikan melalui pengondisian. Menurut M.Thobroni (2016, h.55) mengemukakan bahwa behaviorisme secara umum menekankan pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, dan dinilai secara konkret.

Menurut Hartinah (2009, h.4-5), Bimbingan Kelompok yaitu bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus, sehingga beberapa orang atau individu sekaligus dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Bimbingan kelompok dilaksanakan jika masalah yang dihadapi beberapa murid relatif mempunyai kesamaan atau saling mempunyai hubungan serta mereka mempunyai kesediaan untuk dilayani secara kelompok. Menurut Suyanto (dalam penelitian Nursalim dan Suradi, 2002, h.59) diskusi kelompok adalah teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama.

Menurut Hasibuan dan Moedjiono (2004, h.23) salah satu manfaat bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok adalah mengembangkan motivasi untuk belajar. Alasan menggunakan teknik

diskusi kelompok adalah mendorong siswa untuk berdialog dan bertukar pendapat agar siswa dapat terdorong untuk berpartisipasi secara optimal, tanpa ada aturan-aturan yang terlalu keras, namun tetap harus mengikuti asas-asas yang ada dan telah disepakati bersama. Di dalam kegiatan diskusi kelompok seluruh anggota diskusi berusaha menciptakan situasi yang mendorong semua anggota diskusi untuk ikut terlibat dalam diskusi dan selalu aktif berpartisipasi, sehingga siswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Peserta didik diharapkan memiliki kemampuan untuk mengenal makna yang jelas tentang percaya diri serta mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Kepercayaan diri banyak memberikan dampak yang positif bagi perkembangan individu. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik memiliki perasaan positif terhadap dirinya, memiliki keyakinan yang kuat atas dirinya dan memiliki pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi, orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putu Nopi Sayondari dengan judul "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja". Di temukan hasil bahwa penerapan bimbingan kelompok

dengan teknik diskusi kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

Penelitian Husna Farida dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Di SMPN 18 Banda Aceh”. Ditemukan hasil bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik di SMPN 18 Banda Aceh dengan peningkatan 32,75%.

Dalam hal ini peneliti memilih penelitian tersebut sebagai penelitian terdahulu dikarenakan penelitian tersebut relevan dengan apa yang peneliti teliti. Selain itu, terdapat perbedaan pada objek penelitian dan lokasi penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil Observasi di bulan Juli sampai Agustus, dan melakukan wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 5 Kota Pontianak ditemukan hasil bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa kelas X Tata Busana yang rata-rata berusia 15 hingga 16 tahun. Kurangnya percaya diri yang dimiliki oleh siswa yaitu tidak berani maju didepan kelas, sering menyendiri, malu bertanya, cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan, sulit untuk bergaul, sensitif, rendah diri dan takut mencoba hal baru.

Harapan peneliti dari hasil penelitian dapat memberikan solusi dalam membantu siswa/i yang memiliki kurangnya kepercayaan diri dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi karena anggota kelompok

akan bekerja sama menyampaikan ide dan berbagai pendapat dalam memecahkan masalah, sehingga mendapatkan solusi yang diinginkan.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dipaparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X Tata Busana SMK Negeri 5 Kota Pontianak”.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah suatu metode yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat dan pengaruh dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian eksperimen terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan, menurut Sugiyono (2017, h.108) yaitu : 1) Pre-experimental design, 2) True experimental design, 3) Factorial design, 4) Quasi experimental design. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian Pre-Experimental design.

Rancangan penelitian menurut Sugiyono (2011, h.73) terbagi menjadi beberapa bentuk rancangan penelitian pre-experimental design meliputi : 1) one-shot case study, 2) one grup pretest-posttest, 3) inter-group comparison. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan one grup pretest-posttest.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Diberikan**

### **Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi**

Tabel 1. Hasil Pre-test Inventori Percaya Diri

No	Nama	Skor <i>Pre-Test</i>
1	AU	52
2	CA	48
3	AJ	34
4	RK	50
5	RC	56
6	DW	58
7	SH	46
8	NB	42
<b>Rata – rata</b>		<b>47,5</b>

Berdasarkan tabel 1 tentang hasil *pre-test* yang dilakukan terhadap siswa kelas X Tata Busana 1, diperoleh data bahwa tingkat percaya diri siswa tergolong rendah, dengan rata-rata persentasi hanya sebesar 47,5%. Jumlah siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak delapan orang. Skor *pre-test* ini digunakan untuk mengukur atau menilai sebuah perbedaan mengenai tingkat percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Dalam hasil penelitian menunjukkan adanya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya tingkat percaya diri siswa. Beberapa diantaranya adalah siswa tidak berani tampil atau berbicara didepan kelas, cenderung menyendiri dan menjauh dari pergaulan dengan teman-temannya, merasa malu untuk bertanya kepada guru atau teman, sering merasa ragu ketika harus mengambil keputusan, serta takut untuk mencoba hal-hal baru.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lautser (1992) dalam penelitian (Ghufron & Risnawita, 2014, h.36) tentang karakteristik percaya diri diantaranya; tidak yakin akan kemampuan diri, tidak optimis, tidak objektif, tidak bertanggung jawab, dan kurang memiliki pola pikir yang rasional.

Menurut Lie (2003, h.4) mengemukakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan potensi diri. Dengan percaya diri siswa akan lebih mudah mengenal dan memahami dirinya sendiri, sehingga siswa dapat menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama, Peneliti mengawali dengan membina hubungan baik bersama peserta didik guna menciptakan suasana yang nyaman, terbuka, dan mendukung partisipasi aktif. Selanjutnya, peneliti menjelaskan mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan selama lima kali, dimana peneliti berperan sebagai fasilitator dalam diskusi kelompok. Kemudian, peneliti menyampaikan tujuan utama dari kegiatan yaitu membantu siswa mencari solusi atas permasalahan terkait rasa percaya diri melalui ruang diskusi yang aman dan suportif.

Selain itu, peneliti memperkenalkan asas-asas bimbingan kelompok, seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kemandirian untuk menjamin kenyamanan dan etika dalam proses bimbingan. Selanjutnya, sebagai bentuk komitmen, siswa diminta menandatangani surat perjanjian kesediaan mengikuti kegiatan secara penuh. Kemudian untuk memperoleh data awal, peneliti membagikan pre-test inventori percaya diri peserta didik guna mengukur percaya diri siswa sebelum diberikan treatment.

Pada pertemuan kedua, peneliti memberikan penjelasan tentang pengertian percaya diri sebagai sikap positif terhadap kemampuan dan potensi yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan dukungan lingkungan. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengidentifikasi faktor penghambat percaya diri yang mereka alami, seperti rasa takut gagal, kurangnya dukungan, atau pengalaman negatif sebelumnya. Dalam suasana yang terbuka dan saling mendukung, siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait situasi dimana mereka merasa tidak percaya diri. Kegiatan ini menjadi refleksi penting yang tidak hanya memperkuat pemahaman diri, tetapi juga membangun empati dan solidaritas antaranggota kelompok.

Pertemuan Ketiga, peneliti mengarahkan peserta didik

untuk berdiskusi mengenai pengalaman strategi yang pernah digunakan oleh peserta didik untuk meningkatkan rasa percaya diri. Peserta didik menceritakan pengalaman seperti mempersiapkan diri sebelum tampil, melatih keterampilan tertentu, atau mengubah pola pikir negatif menjadi lebih optimis. Selain itu, peneliti juga mendorong siswa untuk berbagi cara mereka mengatasi situasi ketika rasa tidak percaya diri muncul, seperti menenangkan diri, berpikir positif, atau mencari dukungan dari orang terdekat. Diskusi ini memperluas wawasan peserta didik dan membekali mereka dengan berbagai pendekatan dalam menghadapi tantangan secara konstruktif.

Pertemuan Keempat, peneliti menyampaikan berbagai manfaat yang akan diperoleh oleh peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik. Dengan memahami manfaat tersebut, diharapkan siswa semakin termotivasi untuk terus mengembangkan kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Pertemuan Kelima, peneliti memberikan ruang kepada siswa untuk menyampaikan pendapat dan kesan mereka setelah mengikuti seluruh rangkaian bimbingan kelompok. Diskusi dilakukan secara terbuka membantu peserta didik dapat mengungkapkan perubahan-perubahan yang dirasakan. Sebagai bentuk evaluasi akhir, peneliti membagikan post-test

inventori percaya diri untuk mengukur sejauh mana peningkatan terjadi dibandingkan dengan hasil pre-test. Hasil evaluasi menjadi indikator keberhasilan dari bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Berdasarkan pada hasil pre-test dalam aspek keyakinan akan kemampuan diri. Aspek keyakinan akan kemampuan diri berkaitan dengan keyakinan dengan dirinya serta memiliki konsep diri yang baik, apabila siswa tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri dan konsep diri yang baik, maka hal ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi dan prestasi akademiknya. Siswa akan cenderung merasa ragu-ragu, tidak berani mencoba hal baru, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Akibatnya, potensi yang dimiliki oleh siswa tidak dapat berkembang secara optimal karena terhambat oleh perasaan tidak mampu dan kurangnya keberanian untuk mengeksplorasi kemampuannya sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan yang tepat dalam membangun kepercayaan diri siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan yang menekankan pada penguatan konsep diri dan pemberdayaan potensi individu.

Kemudian, aspek percaya diri yang memiliki rata-rata terendah kedua yaitu optimis.

Rendahnya pada aspek ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pandangan positif terhadap masa depan maupun terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi berbagai situasi. Seperti fakta pada lapangan siswa lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, sulit memotivasi diri untuk maju, dan cenderung menghindari tantangan.

Aspek optimis memiliki keterkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri siswa, karena seseorang yang optimis cenderung lebih percaya bahwa usahanya akan membuahkan hasil yang baik. Sehingga, ia akan lebih berani mencoba dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Jika siswa tidak memiliki sikap optimis, maka akan menyebabkan siswa lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, sulit memotivasi diri untuk maju, dan cenderung menghindari tantangan. Akibatnya berdampak negatif terhadap perkembangan kepercayaan diri secara keseluruhan.

Selanjutnya, aspek percaya diri yang memiliki rata-rata terendah ketiga yaitu objektif. Rendahnya pada aspek ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum mampu menilai diri sendiri maupun situasi yang dihadapi secara jujur dan rasional. Aspek objektif memiliki keterkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri siswa, karena kemampuan untuk melihat diri sendiri secara realistis, mengenali kelebihan dan

kekurangan, dan merupakan landasan penting dalam membangun kepercayaan diri.

Jika siswa tidak memiliki sikap objektif, maka akan cenderung memiliki persepsi yang keliru terhadap kemampuan diri, seperti : terlalu meremehkan diri sendiri. Siswa yang tidak objektif cenderung mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain dan sulit dalam mengambil keputusan, dan rasa percaya diri yang mudah goyah. Se

Selanjutnya, aspek percaya diri yang memiliki rata-rata terendah keempat yaitu bertanggung jawab. Aspek bertanggung jawab memiliki keterkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri siswa. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya, karena ia meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Sebaliknya, jika siswa tidak memiliki rasa tanggung jawab, maka akan mengakibatkan siswa merasa tidak mampu, ragu terhadap kemampuan sendiri, atau takut gagal, cenderung menghindari tanggung jawab dan lebih memilih untuk tidak terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar maupun aktivitas lainnya.

Kurangnya rasa tanggung jawab juga dapat berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial siswa. Siswa menjadi kurang disiplin, sering menunda-nunda tugas, atau enggan untuk menghadapi

konsekuensi dari tindakannya sendiri.

Terakhir, aspek percaya diri yang memiliki rata-rata terendah kelima yaitu rasional. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya menggunakan pertimbangan logis dan berpikir jernih dalam menghadapi situasi atau mengambil keputusan. Aspek rasional memiliki keterkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri siswa, karena siswa berpikir rasional cenderung lebih tenang, dan tidak mudah terpengaruh emosi.

Jika siswa tidak memiliki sikap rasional, maka hal ini dapat menyebabkan siswa menjadi kurang yakin terhadap keputusan yang diambil dan sering merasa menyesal serta ragu dalam bertindak.

Setelah digali selama proses bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, hasil penelitian tiga siswa yang menjadi subjek penelitian mengaku sering ragu dalam mengambil keputusan karena kurang percaya diri, takut salah, dan khawatir terhadap penilaian orang lain. Selanjutnya, tiga siswa yang dua menjadi subjek penelitian mengaku tidak berani maju kedepan kelas karena merasa malu, dan khawatir ditertawakan oleh teman-temannya. Kemudian, siswa yang menjadi subjek penelitian mengaku malu bertanya karena takut dianggap kurang pintar, khawatir diejek teman, dan malu menunjukkan bahwa dirinya tidak tahu sesuatu.

## 2. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Setelah Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi

Tabel 2. Hasil Post-Test Inventori Percaya Diri

No	Nama	Skor <i>Post-Test</i>
1	AU	75
2	CA	70
3	AJ	85
4	RK	80
5	RC	75
6	DW	80
7	SH	85
8	NB	85
<b>Rata-Rata</b>		<b>79,375</b>

Berdasarkan uji yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu hipotesis diterima adalah  $H_a$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X Tata Busana SMK Negeri 5 Kota Pontianak sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang dilakukan selama lima kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama, peneliti membangun *raport* dengan anggota kelompok untuk menciptakan suasana yang nyaman. Setelah itu, peneliti meminta setiap siswa untuk memperkenalkan diri. Selanjutnya peneliti menjelaskan mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan selama lima kali pertemuan. Dimana peneliti berperan sebagai fasilitator dalam diskusi.

Peneliti menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok, kemudian tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok yaitu membantu siswa dalam meningkatkan

rasa percaya diri melalui diskusi. Sesi ini diakhiri dengan membagikan sebuah pre-test inventori percaya diri kepada peserta didik untuk mengukur tingkat percaya diri siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Pada pertemuan kedua, peneliti menyampaikan materi tentang pengertian percaya diri. Peneliti menjelaskan pengertian percaya diri adalah sikap atau keyakinan positif seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas atau tantangan tanpa merasa ragu atau takut berlebihan. Kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan arti masing-masing mengenai percaya diri. Kemudian, peneliti mengajak peserta didik berdiskusi mengenai faktor penghambat apa saja yang pernah mereka alami. Diskusi kelompok dalam suasana yang terbuka dan saling mendukung memberi kesempatan peserta didik untuk berbagi pengalaman pribadi saat mereka tidak percaya diri. Kegiatan ini membantu peserta didik untuk memperkuat pemahaman diri, membangun empati dan membangun solidaritas antar anggota kelompok.

Pada Pertemuan Ketiga, peneliti mempersilahkan peserta didik untuk berbagi pengalaman pribadi sebagai strategi untuk membangun keterbukaan, empati, dan

dukungan sosial. Kegiatan ini membantu siswa merefleksikan upaya meningkatkan percaya diri, mendapat motivasi dari teman sebaya. Kemudian, peneliti mengajak peserta didik untuk berbagi cara mengatasi rasa tidak percaya diri sebagai upaya untuk menggali strategi yang dimiliki masing-masing individu. Dengan diskusi ini, peserta didik dapat menyadari bahwa setiap orang memiliki cara unik dalam menghadapi ketidakpercayaan diri, sehingga mereka dapat saling belajar dan mengambil inspirasi dari satu sama lain.

Pada pertemuan keempat, peneliti menyampaikan berbagai manfaat rasa percaya diri yang baik untuk meningkatkan motivasi dalam diri peserta didik. Dengan memahami bahwa kepercayaan diri tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial, kemampuan komunikasi, dan ketegasan dalam pengambilan keputusan, siswa akan lebih terdorong untuk mengembangkan potensi. Dengan diskusi ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran bahwa percaya diri merupakan bekal penting dalam menghadapi tantangan kehidupan, baik dilingkungan sekolah maupun diluar.

Pada pertemuan kelima, peneliti memberikan ruang kepada siswa untuk menyampaikan pendapat dan kesan setelah mengikuti seluruh rangkaian bimbingan kelompok sebagai bentuk refleksi dan umpan balik atas

proses yang telah dilalui. Diskusi terbuka ini membantu peserta didik untuk mengungkapkan perubahan yang mereka rasakan, baik dari segi pola pikir maupun perilaku, khususnya terkait rasa percaya diri. Sebagai penutup, peneliti memberikan motivasi “rasa percaya diri dibangun, bukan diwariskan” maksud dari motivasi ini adalah percaya diri bukan bawaan dari lahir, tapi hasil dari latihan dan pengalaman. Setiap langkah kecil yang kamu ambil hari ini sudah merupakan bukti bahwa kamu sedang bertumbuh.

Setelah proses pemberian perlakuan selesai, sebanyak delapan orang siswa yang telah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi diminta untuk mengisi *post-test*. *Post test* ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan atau peningkatan yang terjadi pada diri siswa setelah mendapatkan perlakuan. Setelah mengolah data hasil *post-test*, maka peneliti mendapatkan hasil rata-rata *post-test* inventori tingkat percaya diri siswa sebesar 79,37 dengan kategori tinggi. Dengan perbandingan rata-rata *pre-test* sebesar 47,5% menjadi 79,37% yang menunjukkan terdapat peningkatan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Didukung dalam penelitian Hidayati dan Nofari (2015, h.7) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai metode penyelesaian

permasalahan dalam kepercayaan diri.

Pernyataan ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Romlah (2001, h.3) yang mengemukakan Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Kemudian, diperkuat menurut Juntika (2006, h.27) bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam kelompok. Bimbingan kelompok berupa penyampain informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Secara lebih terperinci setiap aspek-aspek percaya diri yang dikemukakan oleh Lautser (1992) mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Pertama, aspek percaya diri yang mengalami peningkatan paling signifikan yaitu aspek Keyakinan akan Kemampuan Diri dari. Pada aspek ini Siswa dengan percaya diri yang tinggi berarti sudah mampu berani dalam mencoba hal baru, tidak ragu-ragu dan tidak mudah menyerah. Sebagaimana dikemukakan oleh Ghufon (2010, h.34) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek

kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak secara optimis, toleran dan bertanggung jawab.

Kedua, aspek percaya diri yang mengalami peningkatan cukup signifikan yaitu aspek optimis. Siswa yang memiliki sikap optimis sudah berani lebih percaya diri bahwa usahanya akan membuahkan hasil yang baik, sehingga ia berani mencoba dan tidak menyerah ketika menghadapi suatu kegagalan.

Ketiga, aspek percaya diri yang mengalami peningkatan cukup signifikan yaitu aspek objektif. Siswa yang memiliki sikap objektif sudah mampu untuk tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan memiliki kepercayaan diri yang baik dalam mengambil suatu keputusan serta memiliki percaya diri yang tidak mudah goyah.

Keempat, aspek percaya diri yang mengalami peningkatan cukup signifikan yaitu aspek bertanggung jawab. Siswa yang memiliki sikap bertanggung jawab sudah mampu untuk bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya, karena ia meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik.

Kelima, aspek percaya diri yang mengalami peningkatan cukup signifikan yaitu aspek rasional. Siswa yang memiliki sikap rasional sudah mampu untuk lebih tenang dan tidak terpengaruh

emosi dalam menghadapi situasi.

**3. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMK Negeri 5 Kota Pontianak**

Tabel 3. Peningkatan Aspek-Aspek Percaya Diri

Aspek Percaya Diri	Rat a-Rat a	Rat a-Rat a	Perbandingan
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
Keyakinan akan kemampuan diri	7%	8%	1
Optimis	11%	18%	7
Objektif	13%	24%	11
Bertanggung Jawab	7%	14%	7
Rasional	9%	16%	7
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>80</b>	<b>33</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>7</b>

Untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan bimbingan kelompok dengan Teknik Diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri, dapat diketahui dengan menggunakan teknik analisis T-Test For Paired Sample yang menunjukkan adanya hasil rata-rata pre-test dan hasil post-test. Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 47,5% dengan kategori rendah, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik

diskusi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 79,37% dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan terdapat peningkatan sebesar 31,88% setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Selain itu, bukti adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan dapat dibuktikan melalui hasil uji statistik menggunakan Paired Sample Test. Berdasarkan hasil uji tersebut, diketahui bahwa nilai t sebesar -7,716. Nilai ini menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Diketahui bahwa nilai signifikansi, yaitu  $0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMK Negeri 5 Kota Pontianak.

Kemudian untuk memperkuat penelitian, dilakukan perhitungan Effect Size yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Effect Size sebesar 4,588. Nilai termasuk dalam kategori sangat besar. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, baik dari uji Paired Sample Test maupun perhitungan Effect Size, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif dalam membantu siswa

meningkatkan rasa percaya dirinya.

Selama lima kali pertemuan bimbingan kelompok teknik diskusi, peserta didik terlihat bahwa mengalami perubahan dalam dirinya yang sebelumnya tidak berani maju didepan kelas sudah berani mencoba maju didepan kelas, sering menyendiri sudah berani bergabung bersosialisasi dengan teman-temannya, malu bertanya sudah berani bertanya ketika kebingungan, cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan sudah berani membuat keputusan dengan percaya diri, sulit untuk bergaul sudah berani bergaul, sensitive sudah bisa mengontrol emosinya, rendah diri sudah berani percaya diri dan takut mencoba hal baru sudah berani mencoba hal baru.

Sehingga dalam perubahan tersebut peserta didik dapat terbantu dengan adanya sebuah layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapatnya, perubahan tersebut juga terlihat secara statistik dari perhitungan inventori kuesioner yakni semua peserta didik mendapatkan skor peningkatan.

Diperkuat dengan penelitian sebelumnya yakni dari Destiana (2018) yang meneliti terkait efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri memberikan hasil bahwa layanan tersebut berdampak

pada kepercayaan diri, selain itu terdapat penelitian dari Khasanah, Lesamana, dan Zarkasih (2019, h.3) menjabarkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Menurut Hakim (2002, h.6) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu aspek kelebihan yang dimilikinya, dan keyakinan yang membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Siswa dengan titik percaya diri yang baik akan lebih mudah beradaptasi, berani mengemukakan pendapat, dan lebih siap menghadapi tantangan, baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Teknik ini efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sunarti (2023) dengan skor pre-test (47,3) dan skor post-test (96,0) setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Hasil ini menunjukkan efektivitas teknik diskusi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Oleh sebab itu, peneliti memilih bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas X Tata Busana 1 di SMK Negeri 5 Kota Pontianak, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil rata-rata post-test inventori percaya diri setelah diberikan pemberian perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, didapati hasil sebesar 79,37% yang tergolong dalam kategori tinggi. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi terbukti efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dibuktikan dengan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, dengan selisih antara pre-test dan post-test sebesar 31,88%. Peningkatan ini dibuktikan berdasarkan Uji Paired Sample T-Test yang memperoleh nilai  $t$  yaitu -7,176. Diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu  $0,000 < 0,5$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada SMK Negeri 5 Kota Pontianak.

#### **E. REFERENSI**

- Alzachbana, A. Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dengan Topik Konsep Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 1 Sumenep (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Destriana, M. (2018). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII DI MTsN 2 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Farida, H. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Di Smpn 18 Banda Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Ghufron, M.N., Risnawita, S.R., & Rini. (2010). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Ghufron. (2010). Teori-Teori Perkembangan. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Purwasuara.
- Hartinah, Siti. (2017). Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: Refika Aditama.
- Hasibuan, J.J dan Moedijono. (2004). Proses Belajar mengajar. Bandung, Remaja Rosdakarya
- Juntika, Achmad N. 2006. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Regika Aditama.
- Lauster, A. (2012). Kepercayaan Diri: Suatu Sikap atau Perasaan Yakin atas
- Lestari, T. (2017). Efektivitas Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. Edusentris, 4(1)
- Lie, A. (2003). 101 Cara menumbuhkan rasa percaya diri anak. Jakarta: Gramedia
- Nursalim, M., & Suradi, S. A. (2002). Layanan bimbingan dan Konseling. Surabaya: Unipress.
- Setiawan, Pongky. (2014). Siapa Takut Tampil Percaya Diri. Yogyakarta: Parasmu
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta

- Sunarti, Rahmawati,Selly. (2014)  
.Penilaian Dalam Kurikulum  
2013.Yogyakarta:Andi
- Thobroni, M., (2016). Belajar dan  
Pembelajaran Teori dan Praktik,  
Ar-Ruzz Media, Yogyakarta