



EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Oleh Akbar Syamsul Majid

IAIN Sunan Kudus

akbarmajid132@gmail.com,

Abstrak (Indonesia)

Rasa percaya diri siswa memiliki peran yang sangat penting untuk mendorong siswa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akan tetapi, masih banyak siswa merasa kurang percaya diri atau insecure sehingga menghambat perkembangan dirinya. Melihat permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya untuk membantu siswa agar kepercayaan dirinya dapat tumbuh dan meningkat sehingga mereka dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk meraih masa depan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui respon positif kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling. Layanan konseling dilaksanakan oleh guru BK. Hal tersebut menjadi sebuah upaya untuk membentuk siswa yang berkualitas dengan rasa percaya diri yang tinggi. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode Literature Review. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh Guru BK terhadap siswa di sekolah mampu meningkatkan rasa percaya diri terutama terhadap siswa. Hasil penelitian yang dilakukan menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling kelompok tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa sedikit demi sedikit berkembang menjadi lebih baik apabila dibandingkan dengan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum melakukan layanan konseling kelompok.

Sejarah Artikel

Submitted: 28 Agustus 2024

Accepted: 2 September 2024

Published: 3 September 2024

Kata Kunci

Efektifitas Layanan
Bimbingan Dan Konseling
Di Sekolah

PENDAHULUAN

Konselor sebagai pendidik, menyusun program layanan BK dalam upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk memandirikan konseling dalam perkembangan belajar, social, pribadi dan karir. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor bertujuan memandirikan individu normal dan sehat dalam perjalanan hidupnya melalui pengambilan berbagai keputusan terbaik dalam perkembangan belajar, social, pribadi dan karir untuk mewujudkan kehidupan yang produktif. Program layanan BK tidak terlepas dari kegiatan pendidikan pada umumnya, menyangkut kurikulum, aktivitas pembelajaran dan sebagainya, yang kesemuanya melibatkan proses mental anak. Program layanan BK dikembangkan melalui serangkaian proses sistematis mulai dari perencanaan, desain, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan. Perencanaan program layanan BK disusun berdasarkan skala prioritas layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Desain program layanan BK mulai rencana operasional yang selanjutnya diperlukan action plan yang akan disusun paling tidak memenuhi unsur *what, why, where, who, when, and how*.

Remaja adalah masa perkembangan peralihan antara masa anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan di segala aspek diantaranya biologis, kognitif, dan social. emosional (Ayuningtyas, 2021). Menurut Hurlock, 1991 tugas – tugas perkembangan remaja adalah perubahan fisik, sosial, moral dan kepribadian (Supriyanto et al., 2021). Dalam memenuhi tugas – tugas perkembangan, remaja akan melwati dinamika yang begitu besar sehingga diperlukan sikap kepercayaan diri dari individu. Sikap ini sangat penting dan berpengaruh dalam membentuk



kepribadian. Kepercayaan diri sangatlah dibutuhkan setiap individu dalam kehidupan sehari – hari, terlebih sikap ini sangat berpengaruh dalam setiap proses belajar dalam mencapai tugas perkembangan. menurut Rosita (2012:18) rasa kepercayaan diri di lingkungan masyarakat sangat mengkhawatirkan berkenaan dengan lingkungan yang kurang dalam kasih sayang, dukungan ortu dalam proses perkembangan dan kurang baiknya individu dalam berkomunikasi serta penerimaan diri yang kurang baik. Kondisi seperti ini dirasakan oleh peserta didik SMA.

Kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Setiap individu akan membutuhkan kepercayaan diri setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu mempertahankan kesuksesan. Individu yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu yang mempunyai kepercayaan diri bukanlah individu yang hanya merasa mampu tetapi sebetulnya tidak mampu melainkan adalah individu yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya (Sriyono, 2017).

Menurut Furqon (2020) dalam mengembangkan kepercayaan diri terdapat tiga aspek yaitu: 1) Tingkah laku, memiliki tiga indikator; melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala permasalahan, 2) Emosi, terdiri dari empat indikator; memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dilakukan kepada orang lain, dan 3) Spiritual, terdapat tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, menyakini takdir Tuhan, dan mengangungkan Tuhan. Berdasarkan uraian teori diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian Efektivitas layanan Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik ini adalah Literature Review. Literature review dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penghimpunan artikel-artikel bimbingan dan konseling. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai artikel atau prosiding penelitian berdasarkan artikel yang telah diterbitkan. Pencarian artikel yang digunakan berasal dari database Google Scholar. Jumlah sumber data awal yang ditemukan cukup banyak. Adapun fokus cakupan pencarian sumber data dilakukan dengan kriteria meliputi, layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling yang diberikan oleh Guru BK kepada siswa sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri, Kondisi rendahnya rasa percaya diri siswa (insecure), Relevansi atau keterkaitan antara layanan konseling kelompok dan meningkatnya rasa percaya diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan review jurnal mengenai layanan bimbingan konseling dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa. Kemudian diperoleh hasil sebagai berikut. Review jurnal pertama dari Hartati (2022), yang menjelaskan bahwa Konseling kelompok memberikan



kesempatan pada anggota kelompok untuk menggali tiap masalah yang dialami anggota. Kelompok juga dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian terhadap orang lain dan berbagi pengalaman. konseling kelompok juga dapat mengembangkan keberanian dan rasa percaya pada diri sendiri, mengamalkan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Layanan konseling kelompok dianggap dapat meningkatkan kepercayaan diri karena diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang memungkinkan terjadinya interaksi yang dinamis antar siswa sebagai anggota kelompok. Interaksi dinamis ini mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. Menurut Hartati, layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai hak untuk melatih diri dalam mengeluarkan pendapat, pikiran serta gagasan yang dimiliki, bersama menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan kepercayaan diri.

Review jurnal kedua diperoleh dari Jurnal Handayani (2017), Meneliti tentang upaya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dinamika kelompok. Teknik dinamika kelompok yang mengacu pada perkembangan dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dalam rangka mencapai tujuan layanan. Dalam pelaksanaan proses konseling, guru seringkali dihadapkan dengan berbagai macam masalah, terutama masalah-masalah yang terkait dengan keberhasilan proses konseling. Keberhasilan dalam konseling terlihat dari siswa yang menemukan solusi atas masalahnya. Keberhasilan siswa dalam menyelesaikan masalahnya tidak terlepas dari peran aktif guru BK, begitu juga dengan keberhasilan siswa dari segi emosional. Hal ini pun di tentukan oleh guru, khususnya guru BP/BK yang mampu memberi motivasi dan dapat menciptakan iklim / suasana yang harmonis, kondusif, menyenangkan dan mampu memberi semangat kepada siswa.

Setelah bimbingan konseling kelompok kepada 28 siswa pada kondisi awal terdapat siswa yang mempunyai rasa percaya diri sangat rendah, tidak bersemangat, tidak ada motivasi, setelah dilakukan bimbingan konseling kelompok pada siklus I siswa menunjukkan perubahan, smenjadi dinamis, semangat dan termotivasi. Pada akhir penelitian atau siklus II siswa sudah terlihat sangat dinamis, percaya diri, penuh semangat, sangat termotivasi penuh optimis dalam hidup. Konseling kelompok meningkatkan kepercayaan diri dan kedekatan antara siswa dengan guru pembimbing. Perubahan perilaku yang positif telah nampak setelah dilakukan bimbingan konseling kelompok, siswa lebih sopan, disiplin, jujur, ramah, bersemangat dan termotivasi.

Review jurnal yang ketiga ialah dari Indiati *et al*, 2020 yang meneliti tentang keterkaitan evaluasi pelayanan orientasi, informasi dan rasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa pelaksanaan layanan orientasi dan informasi yang telah dilakukan berhasil dengan baik. Keberhasilan pelaksanaan layanan orientasi dan informasi tersebut tidak ada hubungannya dengan rasa percaya diri siswa. Keberhasilan layanan orientasi yang telah dilaksanakan karena dalam setiap kegiatan layanan menggunakan media yang menyenangkan, materi disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan dengan memilih strategi yang sesuai dengan usia siswa, demikian juga dengan pelaksanaan layanan informasi, sehingga pelaksanaan layanan informasi berhasil dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan orientasi dan informasi tidak ada hubungannya dengan rasa percaya diri siswa artinya bahwa pemberian layanan orientasi dan informasi terhadap siswa tidak berdampak pada rasa percaya diri. Hal tersebut sangat dimungkinkan bahwa rasa percaya diri siswa dipengaruhi oleh faktor diluar variable penelitian ini, diantaranya dipengaruhi oleh konsep diri, harga diri, pengalaman dan tingkat pendidikan siswa.



Review jurnal selanjutnya dari Sriyono, 2017, yang meneliti tentang efektifitas layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil penelitian ini melaporkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengefektifkan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa menggambarkan bahwa guru bimbingan dan konseling cukup baik dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini terlihat dari kumpulan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa pihak yang dijadikan sebagai sumber data yang terkait masih terdapat hambatan kecil dalam melakukan kondisi siswa di sekolah yang kurang percaya diri. Tidak hanya itu, standar pelayanan bimbingan dan konseling beserta pendukung yang terdapat di dalamnya, terkait dengan beberapa kumpulan dokumen yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling, serta catatan kasus yang tersusun secara rapi oleh guru bimbingan dan konseling dengan adanya tindak lanjut yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menangani, serta membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa. Selain itu, adanya dukungan fasilitas mencakup ketersediaan sarana dan prasarana penunjang lainnya juga membantu siswa dalam mengikuti kegiatan yang bersifat positif serta membentuk perilaku siswa yang baik sehingga pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berjalan secara baik oleh guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri pada siswa.

Dengan adanya pemberian layanan individu maupun layanan kelompok serta melakukan penanganan yang tepat pada siswa yang mengalami masalah di sekolah dalam kurang percaya diri di sekolah, menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling selalu berupaya melakukan kerja sama yang baik antara pihak-pihak seperti keluarga, masyarakat, guru bidang studi dalam memberikan binaan, wali kelas, serta pantauan terkait dengan tingkah laku siswa di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga dapat memperoleh laporan terkait dengan informasi mengenai tingkah laku siswa. Melalui adanya fungsi preventif yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling maka guru bimbingan dan konseling dapat melakukan pengawasan serta memberikan arahan atau bimbingan yang baik terhadap sikap serta perilaku siswa sehingga dapat mencegah terjadinya permasalahan yang ditimbulkan di sekolah.

Review Jurnal Selanjutnya dari Rahmat, 2023 tentang strategi komunikasi efektif untuk membangun rasa percaya diri siswa. Penelitian ini menginformasikan bahwa penting untuk memiliki komunikasi yang terbuka dan jujur dengan para siswa. Berbicaralah tentang perasaan, tantangan, dan keberhasilan Anda dalam pembelajaran. Dengan berbagi pengalaman dan mendengarkan pendapat orang lain, Anda dapat mendapatkan dukungan, masukan, dan perspektif baru yang dapat meningkatkan kepercayaan diri di setiap keperibadian peserta didik. Ketika individu merasa diterima dan didukung oleh orang lain, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Di dalam lingkungan pembelajaran, guru dan teman sekelas yang memberikan penerimaan dan dukungan dapat membangun hubungan positif yang menguatkan kepercayaan diri siswa. Guru yang memberikan umpan balik konstruktif dan memperhatikan kebutuhan serta keberhasilan siswa dapat meningkatkan keyakinan mereka dalam kemampuan mereka sendiri.

Hubungan positif dengan orang lain dapat memberikan dorongan dan motivasi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan pembelajaran. Ketika seseorang merasa didukung dan dihargai oleh individu di sekitarnya, mereka cenderung merasa lebih termotivasi untuk mencoba hal-hal baru dan menghadapi rintangan dengan keyakinan. Lingkungan pembelajaran yang membangun hubungan positif dapat mendorong siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang. Ketika siswa diberi kesempatan untuk



berkontribusi dalam kelompok atau proyek tim, mereka merasa dihargai dan memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran. Dalam lingkungan yang mendukung, siswa dapat merasa lebih percaya diri dalam berbagi ide, berpartisipasi dalam diskusi, dan melibatkan diri secara aktif dalam pembelajaran. Memberikan pengakuan dan apresiasi terhadap prestasi siswa dapat memperkuat kepercayaan diri mereka. Guru yang memberikan umpan balik yang positif dan memperhatikan upaya dan prestasi siswa akan membantu mereka mengembangkan pandangan positif tentang diri sendiri dan kemampuan mereka. Begitu juga, teman sekelas yang menghargai usaha dan pencapaian siswa akan memperkuat hubungan positif dan memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh bahwasannya layanan bimbingan dan konseling terbukti efektif dalam mengatasi dan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik SMA. Layanan bimbingan dan konseling yang sesuai adalah layanan dasar seperti bimbingan kelompok, layanan informasi dan layanan responsif seperti konseling kelompok dan konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, I. P. I. (2021). *Bibliotherapy Techniques on Student Counsel with Introvert Character*. Jurnal Pendidikan Nusantara, 2(1), 41–45
- Handayani, Y. (2019). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Bimbingan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Ips1 Sma Negeri 1 Weleri Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018*. JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 1(2), 6-15.
- Indiati, I., Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2020). *Keterkaitan Evaluasi Pelaksanaan Layanan Orientasi, Informasi Dan Rasa Percaya Diri*. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(1), 15-23.
- Hartati, A. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7(2), 1651-1663
- Rahayu, F. R. (2023). *Strategi Komunikasi Efektif Guru dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa di MTs YPK Cijulang*. Jurnal Pelita Nusantara, 1(1), 116-123.
- Siswanto. (2010). *Systemic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.
- Sriyono, H. (2017). *Efektifitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*. Research and Development Journal of Education, 4(1).
- Supriyanto, E. E., Bakti, I. S., & Furqon, M. (2021). *The Role of Big Data in the Implementation of Distance*. Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 6356(4), 61–68. <https://doi.org/10.31764>