

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI MTs AL-IKHLAS
TANAH TERBAN**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

MAISARAH

NIM : 3022017035

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
LANGSA
2022**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama
Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Bimbingan Dan
Konseling Islam**

Diajukan Oleh :

Maisarah
Nim. 3022017035

**Program Studi :
Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Rizky Andana Pohan, M.Pd
NIP. 19910625 201801 1 002

Pembimbing II



Nengsih, M.Pd
NIP. 19860522 202012 2 009

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa dan
Dinyatakan Lulus serta Diterima sebagai Salah Satu
Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam
Bimbingan dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal:

Sabtu 19 Februari 2022 M
18 Rajab 1443 H

di
LANGSA

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH SKRIPSI

Dewan Penguji

Ketua



Rizky Andana Pohan, M.Pd
NIP: 19910625 201801 1 002

Sekretaris



Nengsih, M.Pd
NIP: 19860522 202012 2 009

Anggota I



Sabrida M. Ilyas, M.Ed
NIDN: 2005017401

Anggota II



Dedy Surya, M.Psi
NIP: 19910717 201801 1 001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa



Dr. H. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maisarah

Nim : 3022017035

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah/Bimbingan Konseling
Islam

Alamat : Dusun Setia Desa Tanah Terban Kecamatan Karang Baru
Kabupaten Aceh Tamiang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mts Al-Ikhlas Tanah Terban*" adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 25 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



MAISARAH

Nim: 3022017035

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Shalawat dan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada Ilahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan Inayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mts Al-Ikhlas Tanah Terban** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rizky Andana Pohan, M.Pd, selaku pembimbing pertama dan Ibu Nengsih, M.Pd, selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan mengoreksi dan memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni Bapak Muhammad Nasir, MA, para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh Civitas Akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan Tinggi hingga selesai.
3. Ucapan terimakasih saya kepada kedua orang tua, ayah dan ibu yang telah berjasa besar dalam hal mendidik, membimbing, memotivasi dan mendo'akan agar studi ini selesai sehingga saya menjadi anak yang sholehah serta taat kepada Allah SWT.
4. Abang, kakak-kakak dan, adik-adik tersayang, Jakaria, Nurmala Hayati, Sariyah, Muhammad Saleh, Siti Raudah, dan seluruh keluarga besar yang tak henti-hentinya memberikan semangat serta do'a agar selalu menjadi

pribadi yang kuat, sabar dan istiqamah dalam menghadapi kesulitan dalam masa penyelesaian program S-1 di IAIN Langsa.

5. Rekan-rekan sahabat seperjuangan khususnya BKI Unit 2 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang tidak bosan-bosannya selalu memberikan semangat dan motivasi agar skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepada guru-guru dan siswa-siswi Mts Al-Ikhlas Tanah Terban yang telah membantu dan mensupport saya selama melakukan penelitian disana.
7. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini. Hanya rasa syukur yang dapat dipanjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan anugerah-Nya dalam penyusunan skripsi ini. Sekali lagi penulis ucapkan ribuan terimakasih kepada pihak yang telah membantu atas kelancaran skripsi ini, semoga usaha tersebut dicatat sebagai bentuk amal kebaikan dan mendapat balasan yang setimpal dari-Nya, aamiin.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian rupa, namun kekurangan dan kejanggalan masih juga didapati. Maka penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Semoga skripsi ini akan besar manfaatnya bagi para pembaca, dengan harapan untuk dapat meningkatkan kualitas Iman, Islam dan Ikhsan dalam mencapai ketaqwaan kepada Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Langsa, 25 Januari 2022
Penulis,

MAISARAH
NIM : 3022017035

ABSTRACT

Maisarah 2022, Effectiveness of Group Guidance Service with Problem Solving Techniques to increase Confidence, Thesis of the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab Da'wah IAIN Langsa.

Self-confidence is a student's belief and ability to be positive in enabling himself to develop a positive assessment of himself and others. Confident people always feel competent, confident in themselves, capable and believe that they can because they are supported by experience and realistic expectations of themselves. This study aims to look at: 1) differences in self-confidence in the pre-test and post-test experimental groups who follow group guidance services with problem solving techniques 2) differences in self-confidence in the pre-test and post-test control groups who participate in group guidance activities 3) the difference in self-confidence of students in the experimental group who participated in group guidance services with problem solving techniques with control group student who participated in this clinical guidance.

This study uses quantitative methods, this type of research is a quasi-experimental design with The Non Equivalent Control Group. The research subject were 20 students consisting of 10 control groups and 10 experimental groups. Data were analyzed using non-parametric statistic using the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples with the help of SPSS Version 20.

Based on the results of the Kolmogorov-Smirnov hypothesis test, 2 independent samples obtained Asymp.Sig. (2-tailed) 0.003, below the probability of 0.05 ($0.003 < 0.05$) meaning H_0 is rejected, this means that there is a score the post-test average was 60.1 (in they very high category), with the control group student with a post-test average score of 50.3 (in the high category). Thus it can be stated that the application of group guidance services with problem solving techniques is effectively used to increase the self-confidence of Mts Al-Ikhlas Tanah Terban students.

Keyword: Self Confidence, Group Guidance Service, Problem Thechnique Solving.

ABSTRAK

Maisarah, 2022, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri*, Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah IAIN Langsa.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan kemampuan siswa dalam bersikap positif dalam memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya maupun orang lain. Orang yang percaya diri selalu merasa memiliki kompetensi, yakin dengan dirinya, mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung dari pengalaman dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat; 1) perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* 2) perbedaan kepercayaan diri pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok 3) perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah Quasi Ekperimen dengan desain *The Non Equivalent Control Group*. Subjek penelitian berjumlah 20 orang siswa yang terdiri dari 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen. Data dianalisis menggunakan statistik non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples* dengan bantuan SPSS Versi 20.

Bedasarkan hasil uji hipotesis *kolmogorov smirnov 2 independent samples* diperoleh *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0.003, atau probabilitas di bawah 0.05 ($0.003 < 0.05$) artinya H_0 ditolak, ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dengan skor rata-rata *post-test* 60,1 (berada pada kategori sangat tinggi), dengan siswa kelompok kontrol dengan skor rata-rata *post-test* 50,3 (berada pada kategori tinggi). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Mts Al-Ikhlash Tanah Terban.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik *Problem Solving*.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penjelasan Istilah	7
F. Kajian Terdahulu	9
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II Tinjauan Pustaka	
A. Kerangka Teoritis.....	13
1. Kepercayaan Diri	13
a. Pengertian Kepercayaan Diri	13
b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri.....	14
c. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri.....	16
d. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	18
e. Konsep Diri Dalam Al-Qur'an	21
2. Layanan Bimbingan Kelompok	24
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	24
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	25
c. Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
d. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	27
e. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	28

f. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	30
3. Teknik <i>Problem Solving</i>	34
a. Pengertian Teknik <i>Problem Solving</i>	34
b. Tujuan Dan Manfaat <i>Problem Solving</i>	35
c. Langkah-Langkah Dalam <i>Problem Solving</i>	36
d. Prinsip-Prinsip <i>Problem Solving</i>	38
e. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Problem Solving</i>	38
B. Kerangka Berpikir.....	40
C. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Subjek Penelitian.....	46
D. Definisi Operasional.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	58
C. Pembahasan.....	62
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP	
1. Kesimpulan	68
2. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

1. Desain Penelitian.....	44
2. Pelaksanaan penelitian Kegiatan	46
3. Pendoman Skor Alternatif Jawaban	48
4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	49
5. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Kepercayaan Diri Siswa.....	50
6. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	53
7. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	54
8. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen.....	54
9. Gambaran Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen.....	55
10. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	57
11. Gambaran Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol	57
12. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kepercayaan Diri <i>pre-</i> <i>test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	59
13. Arah perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen	60
14. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kepercayaan Diri dan <i>Pre-</i> <i>test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	61
15. Arah Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	61
16. Hasil Analisis <i>Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol	62

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berpikir	41
2. Kerangka Prosedur Eksperimen	45
3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen.....	56
4. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha terencana untuk mewujudkan suatu suasana belajar atau proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi di dalam diri untuk mendapatkan kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan juga bermakna sebagai usaha untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi dalam diri seseorang sesuai dengan nilai-nilai yang ada dimasyarakat. Potensi-potensi yang dimaksud yaitu berupa rasa percaya diri yang harus ditumbuhkan pada kehidupan seseorang.¹

Percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada beberapa aspek kehidupan individu tersebut di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.²

¹Faizah, *et al.*, *Psikologi Pendidikan Aplikasi Teori Di Indonesia* (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2017), h. 6.

²Wenny Hulukati, *Pengembangan Diri Siswa SMA* (Gorontalo: Idealisme Publishing, 2016), h. 3.

Menurut Kumara kepercayaan diri diartikan sebagai suatu ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap diri sendiri. Hal ini juga senada dengan pendapat Alfiatin dan Andayani yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki.³ Kepercayaan diri memegang peranan sangat penting dalam keberhasilan seseorang karena dengan adanya sikap kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi didalam diri.

Al-Qur'an menjelaskan bahwasan memiliki kepercayaan diri yang tinggi itu penting bagi setiap orang. Sebagaimana ditegaskan dalam ayat Al-Qur'an Surat Al-Fussilat : 30 sebagai berikut.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa percaya diri memiliki kaitan dengan keimanan. Karena itu, sebagai seorang mukmin tentu seharusnya memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat, oleh sebab itu memiliki rasa percaya diri yang tinggi sangat penting.

³M. Ghufron Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 34.

Berdasarkan hasil pengamatan di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang kurang percaya diri saat belajar yaitu siswa tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya di depan teman-teman dan guru, ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapat, tidak berani untuk bertanya secara langsung, tidak berani berbicara di depan kelas. Penyebab siswa tersebut tidak berani mengungkapkan pendapat saat guru bertanya karena takut salah, malu, tidak mengerti dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki.⁴

Kurangnya kepercayaan diri siswa tersebut menghambat proses belajar untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, maka dapat memungkinkan siswa tersebut akan mengalami gagal dalam proses belajar.

Hal ini berkaitan dengan penelitian Imro'atun⁵, Suci Mutia & Herman Nirwana⁶, Enny Fitriani & Azhar⁷ dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memasrahkan dirinya pada orang lain baik dalam tindakan maupun berpendapat. Dan selalu akan berpikir negatif terhadap dirinya, selain itu juga orang yang kurang percaya diri akan selalu bergantung pada orang lain dan takut untuk mencoba hal-hal baru. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah ditandai dengan sikap-sikap tidak memiliki kepercayaan diri dalam bertindak, cenderung pasrah, tidak memiliki kepercayaan diri dalam

⁴ Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, 25 Maret 2021.

⁵Imro'atun, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 2 (2017): h. 50.

⁶Suci Mutia Lukman dan Herman Nirwana, "*The Relationship between physial Self-Concept and Student Self-Confidence*", *Jurnal Neo Konseling*, vol 2, No.1 (2020): h. 2-3.

⁷Enny Fitriani & Azhar, "Layanan Informasi Berbasis Fokus Group Discussion (FGD) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa". *Jurnal MagIster Psikologi UMA*, Vol. 11, No. 2 (2019): h. 83.

berpendapat dan cenderung diam. Dan seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan memandang dirinya rendah. Ciri lain yang biasa dimiliki oleh orang yang percaya diri rendah yaitu selalu dihantui dengan perasaan takut gagal, mudah putus asa, merasa diri tidak mampu dan selalu bimbang atau ragu-ragu dalam memutuskan persoalan.

Di dalam layanan bimbingan konseling terdapat berbagai macam layanan salah satunya yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suatu suasana kelompok. Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk kelompok sehingga menjadikan kelompok tersebut besar, berdaya dan mandiri.⁸ Tujuan bimbingan kelompok salah satunya yaitu mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, didepan orang banyak.

Ada beberapa teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok salah satunya teknik pemecahan masalah (*problem solving*). Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu teknik yang merangsang berpikir dan menggunakan wawasan tanpa melihat pendapat yang disampaikan oleh peserta didik. Seorang pendidik harus bisa merangsang peserta didik untuk mengeluarkan pendapatnya.⁹ Tujuan dari teknik *problem solving* ini adalah untuk mengidentifikasi solusi yang paling efektif dalam permasalahan yang dihadapi.

Problem solving juga menekankan pada kegiatan belajar seseorang yang optimal, upaya *problem solving* untuk menemukan jawaban terhadap suatu permasalahan hal semacam ini memungkinkan seseorang belajar mencapai

⁸Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2018), h. 91.

⁹Nur h Hamiyah dan Muhammad Jauhar, *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), h. 127.

pemahaman terhadap apa yang dipelajari. Teknik *problem solving* tepat dilaksanakan dalam suasana kelompok karena anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan solusi, sehingga bisa memecahkan suatu permasalahan bersama-sama. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* tersebut diharapkan siswa lebih percaya diri lagi dengan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait mengenai kepercayaan diri melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Dan peneliti menetapkan judul ***“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban”***.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*?
2. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok?
3. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*?

dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.
2. Untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok.
3. Untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian memiliki manfaat tertentu, manfaat penelitian terbagi dua, yaitu :

- a. Secara teoretis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan menjadi rujukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

- b. Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh:

1). Bagi peneliti

Sebagai penambahan ilmu pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Mts Al-Ikhlas Tanah Terban.

2). Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan menjadi pendoman siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri.

3). Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai referensi dan menambah wawasan bagi guru pembimbing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

4). Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan selanjutnya, serta menjadi referensi terhadap penelitian sejenisnya.

E. Penjelasan Istilah

Guna menghindari kesalahpahaman pembaca dalam judul peneliti, maka peneliti menjelaskan beberapa istilah yang dianggap penting. Adapun istilah-istilah yang terkait pada judul di atas antara lain:

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan suatu kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan

kelompok adalah memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok lebih menekankan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok.

Bimbingan kelompok yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah suatu layanan yang diberikan peneliti kepada siswa Mts Al-ikhlas Tanah Terban untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Teknik Problem Solving

Teknik pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada diri dan lingkungan, membuat pilihan baru, keputusan-keputusan, dan nilai-nilai hidupnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik *problem solving* merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh perubahan-perubahan.¹⁰

Menurut Purwanto, *problem solving* adalah suatu proses dengan menggunakan strategi, cara, atau teknik tertentu untuk menghadapi situasi baru, agar keadaan tersebut dapat dilalui sesuai keinginan yang telah ditetapkan.¹¹

3. Kepercayaan Diri

kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Menurut Mildawani kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi

¹⁰Ta tiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h. 93.

¹¹Muhammad Fathurrohman, *Mengenal Lebih Dekat Model Pembelajaran Membuat Proses Pembelajaran Lebih Menyenangkan Dengan Pengelolaan Yang Bervariasi* (Yogyakarta: Kalimedia, 2018), h. 184.

dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan dan kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa ia memiliki tekad dan tujuan yang ingin dicapai.

Jadi kepercayaan diri yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Mts Al-Ikhlas Tanah Terban yang kurang rasa percaya diri saat menyampaikan pendapat di depan teman-teman dan gurunya, ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapat, tidak berani untuk bertanya secara langsung, tidak berani berbicara di depan kelas.

F. Kajian Penelitian Relevan Terdahulu

1. Penelitian Feri Kristanti yang berjudul "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007". Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Uji validitas data menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji realibitas menggunakan rumus alpha. Analisis data sebesar 87,5. Dari hasil perhitungan wilcoxon diperoleh data nilai $Z_{hitung} = 4,10$, sedang nilai $Z_{tabel} = 1,96$. Jadi nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. Hal ini berarti bahwa layanan bimbingan kelompok efektif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007".¹²

¹²Feri Kristanti, "Efektifitas Layanan Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007" (Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2007).

2. Penelitian Megita Destriana yang berjudul Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MtsN 2 Bandar Lampung. Efektifitas, keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan percaya diri yang baik, seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya, percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu yang akan dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di MTsN 2 bandar lampung.¹³
3. Penelitian Siti Warsiyanti yang berjudul Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 2 Andong Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok selama 8 kali pertemuan. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Mann Whitney* dengan bantuan program SPSS *for Windows Relase* 16.0. Dari hasil analisi post test diperoleh hasil *Asymp.Sign.2-tailed* sebesar $0,022 < 0,050$, sedangkan peningkatan *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen sebesar 5,66. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok

¹³Megita Destriana, “Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung” (Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Univertas Negeri Raden Intan, Lampung, 2017)..

secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII B SMP N 2 Andong tahun pelajaran 2012/2013.¹⁴

4. Penelitian Rizky Andana Pohan yang berjudul *Kontribusi Kepercayaan Diri Dan Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Merespon Dalam Pembelajaran Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kegiatan merespon dalam pembelajaran siswa sebesar 7,5%. Memberikan kontribusi persepsi siswa secara signifikan terhadap kegiatan merespon dalam pembelajaran sebesar 7,2%. Dan kepercayaan diri dan persepsi siswa secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kegiatan merespon dalam pembelajaran sebesar 11%. Dari hasil tersebut maka tinggi rendahnya kegiatan merespon dalam pembelajaran tidak hanya dipengaruhi satu variabel saja, namun dipengaruhi secara bersama-sama oleh kepercayaan diri dan persepsi.¹⁵
5. Suci Mutia Lukman dan Herman Nirwana, *The Relationship between physial Self-Concept and Student Self-Confidence*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya rasa percaya diri siswa SMP. Percaya diri merupakan sikap positif individu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk

¹⁴Siti Warsiyanti, *“Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B Tahun Pelajaran 2012/2013”* (Skripsi Sarjana, Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan, 2013).

¹⁵Rizky Andana Pohan, *“Kontribusi Kepercayaan Diri Dan Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Merespon Dalam Pembelajaran Serta Implikaisnya Dalam Bimbingan Dan Konseling”* (Tesis, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, 2016).

mendesripsikan kepercayaan diri, konsep diri, dan menguji apakah ada hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan kepercayaan diri siswa.¹⁶

G. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini dibagi dalam lima bab, yaitu bab I, bab II, bab III, bab IV, dan bab V. Bab demi bab, dibagi juga ke dalam beberapa sub bab pembahasan. Adapun sistematika pembahasan, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, kajian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori, pada bab ini menguraikan tentang teori-teori yang melandasi dan mendukung penelitian yang didalamnya membahas tentang Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri.

Bab III Metode Penelitian, pada bab ini akan menguraikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu, subjek penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, pada bab ini memaparkan secara khusus tentang hasil penelitian yang telah penulis kaji terkait mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Bab V Penutup, pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran serta diakhiri dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

¹⁶Suci Mutia Lukman dan Herman Nirwana, "*The Relationship between physial Self-Concept and Student Self-Confidence*", Jurnal Neo Konseling, vol 2, No.1 (2020): h. 1-7.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dikutip dalam Ghufron, dkk mendefinisikan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa kemampuan dan keyakinan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan bertindak sesuai kehendak, optimis, gembira, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan suatu hal yang baik. Anggapan seperti ini membuat seseorang tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati dan bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasainya.¹⁷

Selanjutnya menurut Goel dan Aggarwal kepercayaan diri adalah salah satu ciri kepribadian yang merupakan gabungan dari pikiran dan perasaan seseorang, usaha dan harapan, ketakutan dan fantasi, serta pandangannya tentang siapa dia, apa dia sebelumnya, apa yang akan terjadi dan sikapnya terhadap sesuatu.¹⁸

Sedangkan Menurut Enung Fatimah kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk dapat

¹⁷M Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar Ruzz Media, 2010), h. 34.

¹⁸Manisha Goel dan Preeti Aggarwal, "A Comparative Study Of Self Confidence Of Single Child With Sibling", *International Journal of Research In Social Sciences* (Online), Vol. 2, No. 3 (2015) : h. 89.

mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Modal awal seseorang untuk membentuk rasa percaya diri dimulai dari segala sikap positif yang terdapat didalam dirinya sendiri maupun di luar dirinya.¹⁹

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif bahwa dirinya mampu untuk mengerjakan apapun dengan baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya.

b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dikutip dalam Ghufon kepercayaan diri merupakan suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan dan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan bertindak sesuai dengan kehendak. Orang yang memiliki kepercayaan diri positif memiliki ciri-ciri atau karakteristik yaitu meliputi : keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.²⁰

Goel dan Anggarwal mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri yaitu mampu menyesuaikan diri dengan keadaan sosial, kematangan emosi, memadai secara intelektual, sukses, puas, percaya pada kemampuan

¹⁹Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2008), h. 149-159

²⁰M Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar Ruzz Media, 2010), h. 34.

sendiri, tegas, optimis, mandiri, bergerak maju, dan memiliki jiwa kepemimpinan.²¹

Enung Fatimah mengemukakan beberapa ciri-ciri atau kateristik seseorang yang mempunyai rasa percaya diri ialah sebagai berikut :

- a) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pengakuan, pujian, penerimaan, ataupun hormat dari oleh orang lain.
- b) Tidak terdorong menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau sebuah kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dan berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian yang baik (tidak *mody* dan emosi stabil).
- e) Memiliki *internal locus control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga harapan itu terwujud, ia dapat mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.²²

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri professional, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Rasa percaya diri yang positif dapat diperoleh dengan cara : memiliki evaluasi diri secara objektif, beri penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri, memiliki positif thinking yang tinggi, mampu menggunakan *self-affirmation* (beberapa kata yang bisa membangkitkan rasa percaya diri), dan berani mengambil resiko.²³ Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, maka akan selalu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, selalu berani untuk

²¹Manisha Goel dan Preeti Aggarwal, "A Comparative Study Of Self Confidence Of Single Child With Sibling", *International Journal of Research In Social Sciences* (Online), Vol. 2, No. 3 (2015) : h. 89.

²²Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2008), h. 149-159

²³*Ibid*, h. 153-155.

menghadapi tantangan, selalu optimis, dan bertanggung jawab dengan apa yang dilakukannya.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu faktor internal dan eksternal :

1) Faktor internal, meliputi:

a) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

b) Harga diri

Merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah akrab dengan orang lain. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung melihat dirinya sebagai orang yang berhasil dan ia mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya. Dan sebaliknya orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurangnya kepercayaan diri akan mengganggu interaksi sosial sehingga menimbulkan sikap pesimis.

c) Kondisi fisik

Perubahan yang terjadi pada kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik juga bisa menjadi penyebab rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang.

d) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan perhatian.

2) Faktor eksternal meliputi:

a) Pendidikan

Pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan diri. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat seseorang merasa lebih rendah dari orang yang lebih pandai. Sebaliknya seseorang yang berpendidikan tinggi lebih cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung kepada orang lain. Seseorang tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan memiliki kepercayaan diri.

b) Pekerjaan

Bekerja juga bisa mengembangkan kreativitas dan kemandirian belajar serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga akan member rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat. Semakin seseorang mampu memenuhi norma dan diterima dimasyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sementara

pembentukan kepercayaan diri juga berasal dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya.²⁴

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri di atas terbagi dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu ada faktor internal dan eksternal. Siswa yang memiliki rendahnya rasa percaya diri bisa dilihat dari faktor apa saja yang mempengaruhi; dari konsep diri, pengalaman hidup, kondisi fisik, lingkungan, pendidikan dan lain sebagainya.

d. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut Mildawani ada beberapa langkah untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu sebagai berikut :

- 1) Langkah pertama: Lakukan sesuatu. Untuk meningkatkan kepercayaan diri belajarlah untuk melakukan sesuatu yang berguna bagi hidup, melakukan sesuatu yang berguna bagi kehidupan kamu dan orang lain akan membuat kamu menjadi orang yang berharga dan dihargai.
- 2) Langkah kedua: Belajar mengambil keputusan. Mengambil sebuah keputusan dalam hidup berarti belajar melatih kepercayaan diri. Pengambilan sebuah keputusan harus dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya intervensi dari orang lain. Namun kamu bisa meminta nasehat dan berkonsultasi dengan orang tua atau orang yang lebih berpengalaman, tetapi ketika keputusan itu sudah diambil kamu harus berani untuk memutuskan sendiri dengan pertimbangan yang matang dan rasional.

²⁴Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri* (Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014), h. 10-12.

- 3) Langkah ketiga: Nikmati apa yang kamu kerjakan. Menikmati sesuatu yang kita lakukan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan akan menambah kepercayaan diri.
- 4) Langkah keempat: Kenali dirimu. Ketika sudah mengenali diri, dari situlah kamu akan tahu apa yang harus kamu lakukan dalam hidupmu.
- 5) Langkah kelima: Fokus utama pada kelebihan. Asalah kelebihan diri, jangan terlalu sibuk dan minder dengan kekurangan, tapi asalah kelebihan yang akan menjadi kekuatanmu dan itulah yang harus kamu optimalkan.
- 6) Langkah keenam: Membenahi kekuarangan. Setelah kamu berhasil mengoptimalkan segala kelebihanmu, barulah disitu kamu mulai memperbaiki kekuranganmu sedikit demi sedikit.
- 7) Langkah ketujuh: Berani mencoba. Ketika melakukan sesuatu jangan takut salah dan gagal, jika ada kesalahan akan membuat kita lebih berhati-hati. Dan jika ada kegagalan jadikan itu sebagai kunci untuk meraih kesuksesan.
- 8) Langkah kedelapan: Bersikap tenang dan wajar. Dengan bersikap tenang kamu akan lebih menguasai keadaan dan mampu berpikir lebih kreatif dan realistis.
- 9) Langkah kesembilan: Buat daftar kesuksesan. Buatlah daftar kesuksesan yang ingin kamu raih, jadikan itu sebagai motivasi kamu untuk melakukan langkah selanjutnya.
- 10) Langkah kesepuluh: belajar dan menambah wawasan. Rasa kepercayaan diri akan timbul dengan sendirinya ketika kamu sudah memiliki ilmu dan wawasan yang luas. Dengan memiliki wawasan yang luas seseorang akan lebih mampu dan tahu bagaimana cara bersikap dan menyelesaikan masalah.

Sedangkan menurut Dian Sukmawati ada beberapa tips dijalani untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu, sebagai berikut:

a) Berkonsentrasi pada kekuatan bukan pada kelemahan.

Keyakinan berasal dari dalam. Anda harus berkonsentrasi pada hal-hal positif tentang diri anda. Memusatkan perhatian pada potensi yaitu harus mencintai diri sendiri dan memiliki kepercayaan diri sendiri dan memberikan penghargaan sendiri untuk setiap hal positif yang anda pikirkan tentang diri anda.

b) Mencoba hal baru

Pengalaman baru dapat memberikan keyakinan dengan membantu anda tumbuh sebagai orang. Melakukan hal baru merupakan kesempatan untuk belajar, bukan kesempatan untuk menang dan kalah dan hal tersebut akan membawa peluang baru dan dapat meningkatkan rasa penerimaan diri.

c) Menggunakan citra positif

Jalan untuk diri sendiri terutama adalah sebuah latihan mental. Visualisasi sendiri sebagai orang yang percaya diri adalah salah satu cara untuk membuat yakin mentalitas. Citra positif merupakan cara lain untuk membangun kepercayaan diri. dan jangan memberikan ruang untuk berkembangnya pikiran negatif.

d) Meningkatkan skill percakapan

Meningkatkan kemampuan berbicara dapat membantu diri merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam situasi sosial yang lebih besar akan mengakibatkan keyakinan secara keseluruhan. Jika anda memelihara kontak mata dan menjadi pendengar yang baik, maka akan lebih mengeluarkan aura kepercayaan diri.

e) Jadilah diri sendiri

Dasar memiliki sikap positif terhadap diri sendiri adalah untuk mendapatkan kepercayaan diri. Maka sikap kepercayaan diri itu harus anda diterapkan sehingga benar-benar yakin bahwa diri anda bisa dan mampu.²⁵

Beberapa cara atau tips diatas untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan mengaspresiasi hal yang positif atau memberikan pujian ketika siswa melakukan sesuatu sesuai dengan kelebihan atau kreativitas yang dimilikinya dan mengajak siswa untuk bisa lebih megenal dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, agar ia tidak merasa malu, takut atau canggung saat ingin menyampaikan sesuatu. Sehingga lama-kelamaan kemampuan dan potensi yang dimiliki tumbuh dan berkembang secara sendirinya.

e. Konsep Kepercayaan Diri Dalam Al-Qur'an

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan kemampuan seseorang terhadap diri sendiri, sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ada beberapa konsep kepercayaan diri menurut Al-Qur'an yang terdapat pada surah Ali-Imran dan Al-Fussilat. Konsep diri dalam Al-Qur'an ini berhubungan terhadap segala aspek dan karakteristik kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun konsep kepercayaan diri menurut Al-Qur'an sebagai berikut :

1) Konsep diri (*ma'rifatunafsi*)

Konsep diri merupakan cara bagaimana kita melihat diri sendiri. Konsep diri dalam Al-Qur'an melihat bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hoby, kekuatan, kelemahan, dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan dengan kedudukan.

²⁵Dian Sukmawati, *Sopan Santun dalam Bergaul* (Cv. Indradjaya, 2017), h. 58-60.

Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara terfokus apa yang dapat mereka kontribusikan, dan kemudian dapat mengoptimalkan potensi mereka yang telah dikaruniahi oleh Allah SWT untuk menggapai kesuksesan dunia akhirat.

2) Berpikir positif (*husnudzon*)

Berpikir positif terdiri dari dua hal: pertama, berpikir positif dalam kondisi apapun yaitu mengisyaratkan agar tetap percaya diri, tanpa merasa iri hati atas keyakinan atau keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain. Kedua, berpikir positif atas segala informasi yang diterima yaitu yakin terhadap diri sendiri berdasarkan nilai-nilai yang diyakini tanpa menghiraukan perkataan orang lain dan sikap orang lain terhadap dirinya. dengan berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, jika diikuti dengan sebuah keyakinan dan tindakan.

3) Keyakinan dan Tindakan (*iman dan amal*)

Keyakinan saja tanpa adanya tindakan tidaklah cukup. Dalam melakukan tindakan hendaknya dengan usaha yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Apapun hasil didapatkan melalui tindakan yang dilakukan asalkan sesuai dengan keinginan, cita-cita dan harapan yang tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah.

4) Berserah diri (*tawakal*)

Tawakal berarti memasrahkan, mempercayakan segala urusan kepada Allah. Menurut Yusuf Qardhawi, menyerahkan diri sepebuhnya kepada Allah. Orang yang tawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Ia senantiasa mantap dan optimis dalam bertindak. Kaitan tawakal dengan percaya diri adalah pada tindakan yang ia lakukan dengan usaha yang maksimal cara yang

dihormatinya sendiri. Karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha sebaik-baiknya, sehingga baik ia berhasil, gagal ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, ia tetap memiliki harga dirinya.

5) Bersyukur

Untuk meningkatkan percaya diri perlu adanya rasa syukur untuk menimbulkan sikap positif dan perasaan menerima apa yang telah didapatkan dari tindakan yang dikerjakan kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat yang ia berikan.

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقٌ لِّئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلِئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu (QS.Ibrahim:7).*

6) Evaluasi Diri (*mahasabah*)

Orang yang percaya kepada diri sendiri, tidak merasa hina dengan apa yang dikerjakan, bahkan dia ingin supaya memperoleh kemajuan dalam pekerjaannya itu. Maka untuk itu perlu adanya evaluasi diri dalam meningkatkan kepercayaan diri. Evaluasi diri merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim. Untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang kepada Allah SWT dan seluruh amal yang dilakukan. Serta untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, potensi, dan kekurangan pada setiap masing-masing diri sehingga akan menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.²⁶

²⁶Achmad Suhaili, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kehidupan Manusia", Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Wali Songo Situbondo, h. 74-82.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu dengan adanya interaksi yang saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan maupun saran. Dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.²⁷

Menurut Romlah bimbingan kelompok adalah sebagai salah satu teknik bimbingan yang berusaha untuk membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya yang dilaksanakannya dalam suasana kelompok.²⁸

Sedangkan menurut Prayitno bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu kesemuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk semua peserta lainnya.²⁹

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh

²⁷Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016), h.50.

²⁸Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Bimbingan Konseling (PTBK)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), h. 332.

²⁹Prayitno, et al., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 237.

konselor (pembimbing) untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai tujuan tertentu. Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk membantu para siswa dalam mengatasi permasalahannya dan memberikan motivasi kepada siswa untuk menumbuhkan potensi-potensi yang ada pada diri, sehingga kemampuan yang dimiliki siswa muncul dengan sendirinya. Serta diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara optimal dan mempunyai kepercayaan diri yang lebih baik.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Amti tujuan layanan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing pada setiap anggota kelompok melalui berbagai suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk :

- (1) Melatih siswa untuk berani mengungkapkan pendapat di hadapan teman-temannya.
- (2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka.
- (3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman di dalam kelompok.
- (4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- (5) Melatih siswa untuk dapat tenggang rasa dengan orang lain.
- (6) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.

- (7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam membina hubungan dengan orang lain.
- (8) Membahas topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari pembimbing.³⁰

Adapun beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno, dkk adalah sebagai berikut :

- a) Mampu berbicara di depan orang banyak
- b) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya.
- c) Belajar menghargai pendapat orang lain.
- d) Bertanggung jawab atas apa yang disampaikan.
- e) Mampu menahan diri dan mengendalikan emosi.
- f) Dapat bertenggang rasa.
- g) Dapat menciptakan keakraban satu sama lain.
- h) Membahasa masalah topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.³¹

Tujuan layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini untuk mengembangkan potensi dan memberikan motivasi kepada siswa agar mereka lebih percaya diri dan mempunyai tingkat rasa percaya diri yang lebih baik lagi. Layanan bimbingan kelompok sangat bermanfaat bagi siswa, karena melalui interaksi dengan sesama anggota kelompok mereka dapat menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya dimana saling bertukar pendapat, pikiran, perasaan serta memberikan saran dan tanggapan dalam segala hal sehingga tujuan yang diinginkan tercapai bersama.

³⁰ Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Bimbingan Konseling (PTBK)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), h. 332-333.

³¹ Prayitno, et al., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 237-238.

c. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Di dalam layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik itu topik tugas maupun topik bebas. Namun demikian, dalam bimbingan kelompok topik yang sering diberikan adalah topik tugas. Topik tugas adalah topik atau pokok pembahasan yang diberikan oleh pembimbing (pimpinan kelompok) kepada anggota kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok dan kemudian dipilih yang mana akan dibahas terlebih dahulu.

Topik-topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok baik topik tugas maupun bebas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karir, kehidupan beragama, kehidupan keluarga dan lainnya. Topik pembahasan bidang-bidang tersebut dapat diperluas ke dalam sub-sub bidang yang relevan.³²

Pada layanan bimbingan kelompok ini yang diberikan adalah topik tugas. Dimana pembahasan atau topik yang ingin dibahas diberikan oleh pembimbing kelompok. Materi yang dibahas dalam kegiatan kelompok yaitu tentang pemahaman kepercayaan diri, dengan diberikan materi ini diharapkan siswa lebih percaya dengan kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

d. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Didalam layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi. Menurut Gadza, fungsi bimbingan kelompok terdiri dari pengembangan, pencegahan dan pengentasan.

1) Fungsi pengembangan

³²Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Di Sekolah (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 137.

Layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk mengembangkan keseluruhan potensi yang dimiliki siswa terutama keterampilan dalam berkomunikasi dan sosialisasi. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan, gagasan, pandangan, saran dan pendapat terhadap masalah yang dibahas. Dan dengan adanya kegiatan bimbingan siswa akan dapat belajar dan memperlancar komunikasi agar menjadi lebih efektif.

2) Fungsi pencegahan

Melalui layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk dapat mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah akan memberikan pengalaman pada setiap anggota kelompok dalam bertindak khususnya berkaitan dengan permasalahan yang akan dibahas.

3) Fungsi pengentasan

Fungsi pengentasan yaitu sebagai mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan dalam kelompok bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.³³

Melalui fungsi layanan bimbingan kelompok ini diberikan kepada siswa untuk membantu siswa lebih percaya diri dan dapat mengembangkan potensi-potensi keseluruhan yang dimilikinya sehingga lebih menjadi terarah lagi.

e. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat asas yang dipakai dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

³³Muhammedi, et al., *Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Membina Karakter Bangsa yang Berdaya Saing Di Zaman Modern* (Medan : Larispa Indonesia, 2017), h. 8.

1) Asas kerahasiaan

yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

2) Asas kesukarelaan

Merupakan asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti atau menjalani pelayanan kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.

3) Asas keterbukaan

Yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya; sehingga tidak merasa takut, malu atau ragu-ragu, dan bebaas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.

4) Asas kenormatifan

Yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku. Dan semua yang dibicarakan dalam kegiatan bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma-norma dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.³⁴

Jadi keempat asas diatas, sangat diperlukan diterapkan sebelum memulai kegiatan layanan bimbingan kelompok. Sebelum memasuki kegiatan kelompok, pemimpin kelompok terlebih dahulu menjelaskan apa-apa saja asas yang ada

³⁴Prayitno, et al., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 238-239.

didalam layanan bimbingan kelompok. Sehingga siswa yang mengikuti kegiatan kelompok paham dan mengerti kegunaan dari masing-masing asas tersebut.

f. Tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tahap yang harus dilalui dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

a) Pengenalan dan pengungkapan tujuan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, penglibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan dan harapan yang ingin dicapai. Dalam tahap pembentukan ini, peranan pemimpin kelompok hendaknya memunculkan dirinya sehingga tertangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar bisa bersedia membantu anggota kelompok mencapai tujuan mereka.

Pada tahap ini juga pemimpin kelompok perlu menjelaskan tujuan umum yang akan dicapai, mengemukakan tentang diri sendiri yang kira-kira perlu untuk terselenggarakannya kegiatan kelompok yaitu dengan memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranan sebagai pemimpin kelompok serta menampilkan komunikasi yang baik.

b) Terbangunnya kebersamaan

Peranan pemimpin kelompok ialah merangsang dan memantapkan keterlibatan orang-orang baru dalam suasana kelompok yang diinginkan. Disamping itu pemimpin kelompok juga perlu membangkitkan minat-minat dan

kebutuhannya serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sudah mulai digerakkan itu.

c) Keefektifan pemimpin kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan hendaklah benar-benar aktif. Pemimpin kelompok perlu memusatkan usahanya pada penjelasan tentang tujuan kegiatan, penumbuhan saling mengenal, penumbuhan sikap saling mempercayai dan menerima serta dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

d) Beberapa teknik pada tahap awal

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok yaitu teknik pertanyaan dan jawaban, teknik perasaan dan tanggapan, teknik permainan kelompok. Dan teknik ini berguna bagi pengembangan sikap anggota kelompok yang semula tumbuh secara lamban.

2). Tahap Peralihan

Setelah suasana terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya untuk itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan.

a) Suasana kelompok

Pemimpin kelompok menjelaskan peranan pada anggota kelompok dalam kelompok bebas (kalau kelompok itu memang kelompok bebas) atau kelompok tugas (kalau kelompok itu memang kelompok tugas). Kemudian pemimpin kelompok menawarkan pada anggota kelompok apakah sudah siap memulai

kegiatan lebih lanjut. Tawaran ini barang kali akan menimbulkan suasana ketidakimbangan para anggota.

b) Suasana ketidakimbangan

Suasana ketidakimbangan secara khusus dapat mewarnai tahap peralihan. Seringkali terjadi konflik bahkan konfrontasi antara anggota dan pemimpin kelompok, ketidaksesuaian disana sini terjadi. Keadaan seperti itu membuat anggota kelompok merasa tertekan ataupun resah yang menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak biasanya. Keenganan bahkan penolakan muncul dalam suasana seperti itu.

c) Jembatan antara tahap I dan III

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Adakalanya jembatan ditempuh dengan mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Dan adakalanya tahap ini susah payah ditempuh, artinya para anggota kelompok enggan untuk memasuki kegiatan kelompok selanjutnya.

3). Tahap Kegiatan Pokok

Tahap ketiga ini merupakan inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan penggiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek mendapat perhatian dari pemimpin kelompok. Kegiatan tahap ketiga itu mendapatkan alokasi waktu terbesar dan keseluruhan kegiatan kelompok. Tahap tersebut merupakan kehidupan sebenarnya dari anggota kelompok. Akan tetapi, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari tahap sebelumnya.

Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berlangsung dengan lancar, dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota sendiri yang melakukan kegiatan, tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Dan disini, mulai diterapkan *prinsip tut wuri handayani*.

Dalam tahap ketiga ini, kegiatan kelompok bebas dan kelompok tugas ditandain oleh dinamika BMB3, yang mana anggota kelompok diminta untuk berfikir, merasa, bersikap, bertindak, bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi isi balasan. Dinamika BMB3 bertujuan untuk mendorong para anggota kelompok agar betul-betul aktif berpartisipasi saling menanggapi, mengkritisi, mendukung, menyetujui serta berpendapat secara positif untuk keberhasilan yang diharapkan.

4). Tahap Penyimpulan dan Pengakhiran

Pengakhiran kegiatan kelompok sering kali diikuti oleh pertanyaan, apakah kelompok akan bertemu dan kembali melanjutkan kegiatan? Dan berapa kalikah kelompok itu harus bertemu?. Yang jelas, keberhasilan suatu kelompok tidak diukur dari seberapa banyaknya kelompok itu bertemu.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok telah jelas memiliki sesuatu yang baru sebagai hasil belajar dan mampu untuk menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari itu, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok ialah sebagai pemberi penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok itu. Secara khusus perhatian diberikan terhadap keikutsertaan secara

aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.³⁵

3. Teknik Problem Solving

a. Pengertian Problem Solving

Secara bahasa *problem solving* berasal dari dua kata yaitu *problem* dan *solves*. As Horbly mengemukakan, makna bahasa dari *problem* yaitu “*a thing that is difficult to deal with or understrand*” (suatu hal yang sulit untuk melakukannya atau memahaminya). Dapat juga diartikan sebagai “*a question to be answered or solve*” (pertanyaan yang butuh jawaban atau jalan keluar), sedangkan *solve* dapat diartikan dengan “*to find an answer to problem*” (mencari jawaban suatu jawaban).³⁶

Secara terminologi Saiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain menjelaskan bahwa *problem solving* merupakan suatu cara berfikir secara ilmiah untuk mencari pemecahan suatu masalah. Menurut Nurhadi *problem solving* adalah suatu pendekatan pengajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang cara berfikir kritis dan keterampilan permasalahan, serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep esensial dari materi pembelajaran.³⁷

Menurut Anderson dikutip dalam Eva Latifah mendefinisikan pemecahan masalah (*problem solving*) sebagai penggunaan yaitu menstransfer pengetahuan dan keterampilan yang sudah ada untuk menjawab pertanyaan yang belum terjawab atau situasi yang sulit. Memecahkan suatu masalah merupakan contoh

³⁵Prayitno, et al., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 54-77.

³⁶Muhammedi, et al., *Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyiapkan Generasi Bangsa Yang Berkarakter* (Medan: Larispa Indonesia, 2017), h. 125.

³⁷*Ibid*, h. 125.

dari pemikiran itu sendiri. Dalam pemecahan suatu masalah kita mencoba untuk mencapai tujuan tetapi belum mendapatkan cara dalam menyelesaikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *problem solving* atau pemecahan masalah merupakan suatu cara berfikir yang terarah dan terstruktur untuk dapat mencari jalan keluar atau solusi dari masalah yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga individu yang mengalami masalah dapat menyelesaikannya secara baik dan efektif.

b. Tujuan dan Manfaat Problem Solving

Problem solving memiliki beberapa tujuan diantaranya sebagai berikut :

- 1) Siswa menjadi terampil menyeleksi informasi yang relevan kemudian menganalisis dan akhirnya meneliti kembali hasilnya.
- 2) Kepuasan intelektual akan timbul dari dalam sebagai hadiah intrinsik bagi siswa.
- 3) Potensi intelektual siswa meningkat.
- 4) Siswa belajar bagaimana melakukan pertemuan dengan melalui proses melakukan pertemuan.³⁸

Menurut Djahiri ada beberapa manfaat dari teknik *problem solving* antara lain :

- a) Mengembangkan sikap keterampilan siswa dalam memecahkan permasalahan, serta dalam mengambil sebuah keputusan secara objektif.
- b) Mengembangkan kemampuan berpikir siswa, anggapan yang menyatakan bahwa kemampuan berpikir akan lahir bila pengetahuan makin bertambah.

³⁸Yulia Rizki Ramadhani, et al., *Metode & Teknik Pembelajaran Inovatif* (Yayasan Kita Menulis, 2020), h. 119-120.

- c) Melalui *problem solving* kemampuan berpikir tadi diproses dalam situasi atau keadaan yang benar-benar dihayati, diminati siswa serta dalam berbagai macam alternatif.
- d) Membina pengembangan sikap perasaan (keinginan tahuan yang lebih jauh) dan cara berpikir objektif, mandiri, krisis, analisis baik secara individual maupun kelompok.

Dari tujuan dan manfaat *problem solving* di atas, yaitu untuk mengembangkan siswa dapat memecahkan masalah, dimana siswa harus mengembangkan kemampuan berpikirnya sehingga dapat mengidentifikasi dari pokok permasalahan yang dihadapi. Dengan diterapkan teknik *problem solving* ini diharapkan siswa dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimilikinya secara terarah sehingga dapat pemacahan masalah dari persoalan yang dihadapi.

c. Langkah-Langkah Dalam *Problem Solving*

Prayitno mengemukakan bahwa ada enam langkah dalam *problem solving* yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi masalah.

Masalah-masalah biasanya cukup luas dan terkadang bercampur aduk dengan masalah lain sehingga akan menambah keruwetan dan seolah-olah tidak dapat atau tidak mudah diatasi. Untuk masalah yang menyatu dan hampir bersamaan perlu dirincikan sehingga jelas batas-batasannya.

2. Merumuskan masalah

Pada langkah ini merupakan sesuatu yang paling kritis didalam langkah-langkah *problem solving*, karena baik tidaknya rumusan masalah akan

menentukan dipahami dan diterimanya masalah oleh orang lain sebagai masalah yang dipecahkan.

3. Menentukan alternatif –alternatif pemecahan.

Pada tahap ini perlu diingat faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah dan hal-hal lain yang berkenaan dengan hadirnya masalah yang akan dipecahkan.

4. Mengidentifikasi akibat atau konsekuensi dari pengambilan setiap alternatif.

Beberapa ahli dalam hal ini mengusulkan dipertimbangkannya unsur dana, agar akibat dari problem solving sudah dilihat efisiensinya.

5) Memilih alternatif yang baik.

Dalam hal ini, seorang konselor atau sedang menghadapi masalah perlu memilih alternatif yang baik atau yang paling sedikit dampak negatifnya dari beberapa alternatif yang ada.

6) Menguji akibat dari pengambilan keputusan.

Sebelum pemecahan masalah dilakukan, sebaiknya diuji terlebih dahulu akibat-akibat negatif serta kelemahan apa yang akan diperoleh, dengan kata lain sebelum pemecahan masalah dijalankan perlu dianalisa terlebih dahulu.³⁹

Sedangkan menurut Will ada lima langkah yang semestinya dilakukan konselor dalam *problem solving*, yaitu :

- a) Mengidentifikasi masalah.
- b) Mencari penelitian yang berkaitan sebagai alternatif untuk memecahkan masalah.
- c) Mengadakan antisipasi terhadap akibat dari pemilihan setiap alternatif.
- d) Pemilihan dan implementasi alternatif yang dipandang paling baik.

³⁹Muhammedi, *et al.*, *Bimbingan dan Konseling Dalam Menyiapkan Generasi bangsa yang Berkarakter* (Medan: Larispa Indonesia, 2017), h. 145.

- e) Mengadakan kaji ulang akibat-akibat dari hasil pengambilan keputusan.⁴⁰

d. Prinsip-Prinsip Problem Solving

Adapun beberapa prinsip-prinsip dalam *problem solving* yaitu, sebagai berikut:

- 1) Keberhasilan dalam memecahkan masalah dapat dicapai dan diarahkan ke masalah yang ia mampu untuk memecahkannya.
- 2) Dalam memecahkan masalah, hendaknya mencari data atau keterangan yang sudah ada.
- 3) Titik tolak dalam pemecahan masalah ialah mencari kemungkinan-kemungkinan jalan keluar.
- 4) Menyadari masalah harus didahulukan dari usaha pemecahan masalah itu.
- 5) Jika menciptakan ide-ide baru hendaknya dipisahkan dari proses evaluasi ide sebab yang akhir ini menghambat yang pertama.
- 6) Situasi yang menjadi pilihan hendaknya dijadikan situasi masalah ditandai dengan adanya hambatan.
- 7) Kadang situasi masalah perlu diubah menjadi situasi pilihan dan justru situasi masalah adalah menghilangkan hambatan.
- 8) Biasanya pemecahan masalah yang diusulkan oleh pemimpin sering dievaluasi secara kurang objektif.⁴¹

e. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Problem Solving*

Menurut Suvriadi Panggabeh dkk, ada beberapa kelebihan dan kekurangan dari teknik *problem solving* antara lain sebagai berikut :

⁴⁰*Ibid*, h. 146.

⁴¹Ruslia Isnawati, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019), h. 8-9.

a) Kelebihan teknik *problem solving*

1. Pemecahan masalah teknik yang cukup bagus untuk memahami isi pelajaran.
2. Membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan.
3. Dapat menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa.
4. Memperlihatkan kepada siswa bahwa setiap mata pelajaran pada dasarnya merupakan cara berpikir dan sesuatu yang harus dimengerti oleh siswa, bukan hanya belajar dari guru.
5. Mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan dengan pengetahuan baru.

b) Kekurangan teknik *problem solving*

1. Keberhasilan strategi pembelajaran melalui problem solving membutuhkan waktu untuk persiapan.
2. Manakala siswa tidak memiliki minat atau tidak memiliki kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari sulit untuk dipecahkan, maka mereka akan merasa enggan untuk mencoba.
3. Tanpa pemahaman mengapa mereka berusaha untuk memecahkan masalah yang dipelajari, maka mereka tidak akan belajar apa yang mereka ingin pelajari.⁴²

⁴²Ratna Marlina, "Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Metode Problem Solving Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial", vol 1, No 4 (2020).

B. Kerangka Berpikir

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah perlu mendapatkan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, sehingga individu tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih baik untuk kedepan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan kemampuan seseorang terhadap diri untuk bisa mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada diri sehingga ia lebih percaya dan berpikir optimis dengan kemampuan yang ia miliki. Siswa yang memiliki rasa tidak percaya diri dapat menghambat proses belajar untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, maka dapat memungkinkan siswa tersebut akan mengalami gagal dalam proses belajar dan ini akan menghambat pencapaian tujuan yang diinginkan. Untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

Layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan yang dilaksanakan secara berkelompok. Didalam layanan bimbingan kelompok siswa belajar untuk meningkatkan kepercayaan diri secara bersama-sama sehingga timbulah suasana kearakraban dengan sesama anggota kelompok lainnya. Bimbingan kelompok juga merupakan tempat mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan tentang suatu permasalahan yang dibahas. Teknik *problem solving* disini menekankan pada suatu pengajaran yang menggunakan masalah sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang bagaimana cara berpikir kritis dalam memecahkan suatu permasalahan yang terjadi. Dengan dilaksanakan Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* diharapkan siswa dapat

mengurangi rasa tidak percaya diri. Adapun penulis gambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Berpikir

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian rumusan masalah dan kerangka berpikir di atas maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.
2. Terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok.
3. Terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*

dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis pendekatan adalah penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu). Penelitian eksperimen semu adalah metode penelitian yang tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada eksperimen quasi tidak dilakukan dengan teknik random (*random assignment*) melainkan pengelompokan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya.⁴³

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test* dan *post-test*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan perlakuan. Desain eksperimen digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan kelompok kontrol sebagai pembanding diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok. Pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*).

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 109.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	–	O ₄

Keterangan:

- O1 = *Pretest* kelompok eksperimen
 O2 = *Posttest* kelompok eksperimen
 O3 = *Pretest* kelompok kontrol
 O4 = *Posttest* kelompok kontrol
 X = Pemberian perlakuan.⁴⁴

2. Prosedur Penelitian

a. Menentukan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Mts Al-Ikhlash Tanah Terban pada siswa Kelas VIII yang memiliki kondisi percaya diri yang rendah.

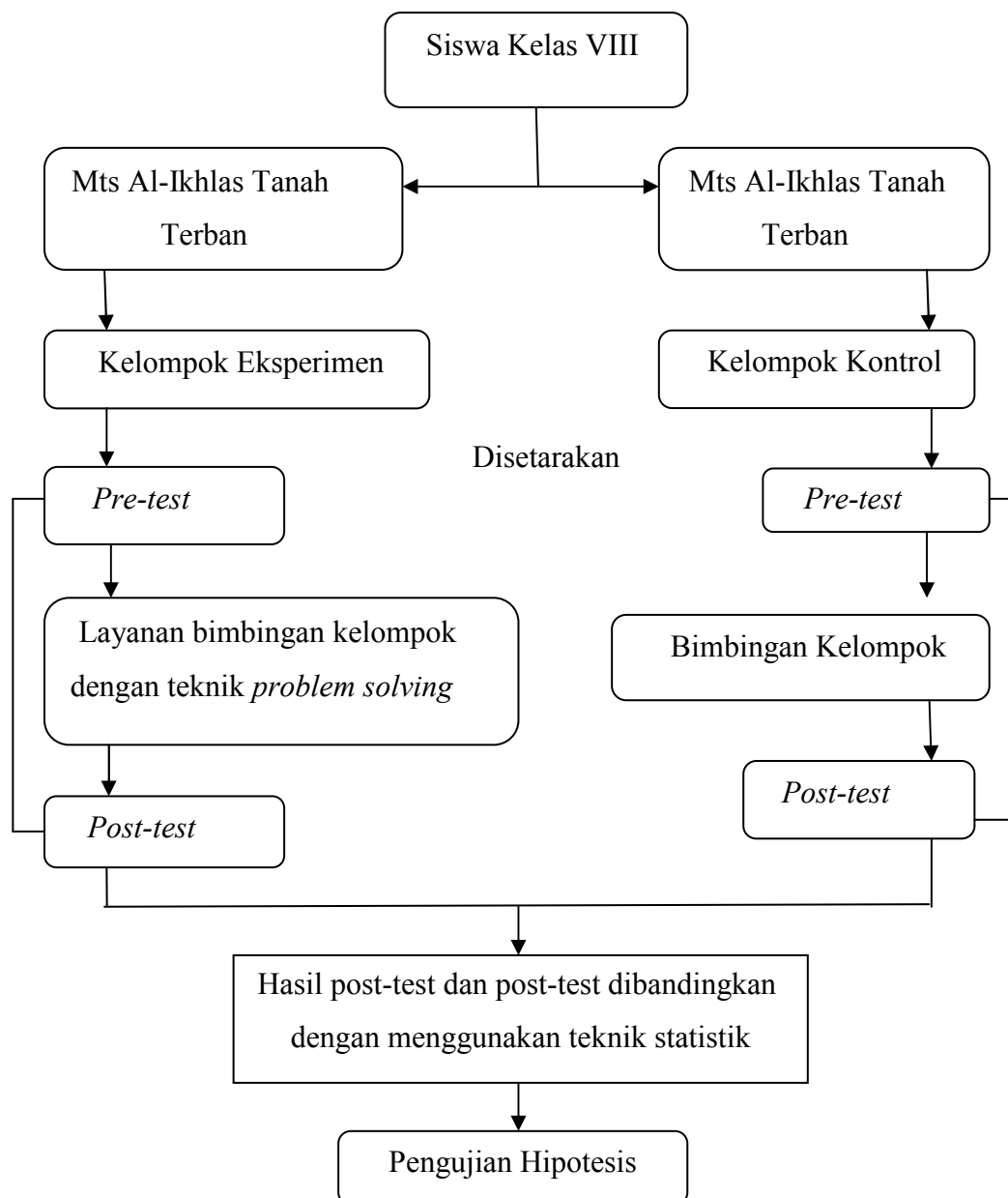
b. Melaksanakan *Pre-test*

Memberikan instrumen kepercayaan diri pada siswa kelas VIII di Mts Al-Ikhlash Tanah Terban .

c. Mengumpulkan subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian.

d. Pada penelitian ini dilakukan dua kali pengambilan data dengan menggunakan satu instrumen yang sama yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*pos-test*) diberikan perlakuan (*treatment*). Berikut ini prosedur penelitian perlakuan layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa kelas VIII.

⁴⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 116.



Gambar 2. Kerangka Prosedur Eksperimen

Adapun materi yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Mts Al-Ikhlash Tanah Terban dapat dilihat pada tabel di bawah sebagai berikut:

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pertemuan	Topik Bahasan	Tujuan
1	<i>Pre-test</i>	Untuk mengetahui sikap kepercayaan diri siswa
2	Pemahaman kepercayaan diri	Untuk mengetahui pemahaman tentang kepercayaan diri
3	Proses terbentuknya kepercayaan diri	untuk mengetahui terbentuknya kepercayaan diri
4	Faktor-faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri	Untuk mengetahui faktor penyebab rendahnya percaya diri siswa
5	Pentingnya pertemanan untuk membangun kepercayaan diri	Untuk mengetahui pentingnya pertemanan dalam membangun sikap kepercayaan diri
6	Tips dan cara meningkatkan kepercayaan diri	Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa
7	<i>Post-test</i>	Untuk mengetahui sikap kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, kemudian penelitian ini direncanakan dan akan dilakukan dalam jangka waktu selama 7 minggu atau 7 kali pertemuan. Peneliti akan melakukan penelitian kepada siswa kelas VIII yang ada di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, dan hasil nantinya akan diilustrasikan menjadi sebuah hasil penelitian pada bab IV pada skripsi.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-random sampling*, dengan metode *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah teknik penentuan subjek dengan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu.⁴⁵

⁴⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi Metode R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 24.

Adapun subjek pada penelitian ini kelas VIII yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol pada Mts Al-Ikhlas Tanah terban. Adapun kriteria dari subjek penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Siswa kelas VIII berada pada situasi kondisi kepercayaan diri yang rendah.
- b. Siswa yang berdomisili sekolah di Mts Al-Iklhas Tanah Terban.
- c. Subjek penelitian juga dilihat dari hasil observasi awal terhadap siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

D. Definisi Operasional

1. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *problem solving* adalah suatu pengetahuan dan keterampilan yang sudah ada untuk menjawab pertanyaan yang belum terjawab atau situasi yang sulit. Beberapa langkah langkah problem solving meliputi: mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah, menentukan alternatif-alternatif pemecahan, mengindentikasi akibat atau konskuensi dari pengambilan setiap alternatif, memilih alternatif yang baik, dan menguji akibat dari pengambilan keputusan.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan terhadap diri sendiri dalam melakukan segala sesuatu dengan baik dan penuh

tanggung jawab, serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. Beberapa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi : percaya diri sendiri, berpikir positif, memiliki *internal locus of control*, dan berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *Likert* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.⁴⁶

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Likert* dengan lima alternative jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun skor alternatif jawaban tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Pendoman Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Pertanyaan	
	Positif	Negatif
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk memperoleh data variabel kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel dibawah sebagai berikut :

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 93.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

No	Variabel	indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
	Kepercayaan Diri	Percaya pada diri sendiri	1	2,3	3
		Berpikir positif	4, 5, 6, 7		4
		Memiliki internal <i>locus of control</i>	8, 9	10	3
		Berani menerima dan menghadapi penolakan	11	12, 13, 14	4

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen dari Rizky Andana Pohan untuk menganalisis tingkat kepercayaan diri siswa dengan diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrumen berupa skala *likert* dengan lima alternatif jawaban. Validitas Skala kepercayaan diri sebesar 0,441 dan Reabilitasnya sebesar 0,705.⁴⁷

F. Teknik Analisis Data

1. Deskripsi Data

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk menganalisis jawaban siswa dari angket. Hasil jawaban dari angket merupakan deskripsi variabel penelitian persepsi dari responden. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis jawaban angket berupa data kuantitatif yang merefleksikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan (*treatment*). Adapun rumus yang digunakan untuk analisis deskriptif adalah sebagai berikut :

⁴⁷Rizky Andana Pohan, "Kotribusi Kepercayaan Diri Dan Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Merespon Dalam Pembelajaran Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling" (Tesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al-Wasliyah, 2016), h. 47.

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = tingkat persentase jawaban

f = Frekuensi jawaban

n = Jumlah individu.⁴⁸

Selanjutnya, dalam melakukan n kategorisasi diperlukan interval data, yang diperoleh dengan rumus berikut.

Skor maksimal = Skor tertinggi x Jumlah item

$$= 5 \times 14 = 70$$

Skor minimal = Skor terendah x Jumlah item

$$= 1 \times 14 = 14$$

Interval k = $\frac{\text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}}{\text{Jumlah kelompok}}$

$$= \frac{70 - 14}{5}$$

$$= 11$$

Tabel 5. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Kepercayaan Diri Siswa

Kategorisasi	Rentang Skor
Sangat Tinggi	≥ 59
Tinggi	47 - 58
Sedang	35 - 46
Rendah	23 - 34
Sangat Rendah	≤ 22

⁴⁸Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 43.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorof Smirnov 2 independent samples*. *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang).⁴⁹ Sedangkan *Kolmogorof Smirnov 2 independent samples* digunakan untuk melihat perbedaan dari dua data yang berbeda. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS versi. 20.

⁴⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi Metode R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016) h. 263.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada Bab ini membahas tentang deskripsi data Kepercayaan Diri siswa. Selanjutnya diuraikan analisis data yang menjawab hipotesis dalam penelitian, dan dilanjutkan dengan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan permasalahan, serta tujuan penelitian yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok pada siswa Mts Al-Ikhlas Tanah Terban.

A. Deskripsi Data

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-30 November 2021 di Mts Al-Ikhlas Tanah Terban. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 20 orang siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.

1. Hasil *Pre-test* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa

Tujuan dilakukanya *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah untuk mengetahui gambaran awal kepercayaan diri sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat perubahan kondisi kepercayaan diri setelah subjek penelitian memperoleh perlakuan. Data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Inisial Siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
TM	46	Sedang	63	Sangat Tinggi
AA	36	Sedang	58	Tinggi
MKK	41	Sedang	59	Sangat Tinggi
VRP	50	Tinggi	66	Sangat Tinggi
HR	43	Sedang	59	Sangat Tinggi
MDN	33	Rendah	60	Sangat Tinggi
MN	46	Sedang	68	Sangat Tinggi
AL	34	Rendah	58	Tinggi
BAP	39	Sedang	46	Sedang
MM	45	Sedang	64	Sangat Tinggi
Skor Total	413		601	
Rata-rata	41,3	Sedang	60,1	Tinggi

Skor kepercayaan diri untuk masing-masing siswa pada *post-test* mengalami peningkatan dari skor *pre-test*. Pada umumnya kondisi kepercayaan diri siswa rata-rata pada tingkat sedang, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan dilakukannya *post-test* terlihat semua skor meningkat. Kepercayaan diri siswa yang rendah setelah diberikan perlakuan yang dialami oleh AL, dan yang sangat tinggi oleh MMK. Pada peningkatan skor terbanyak dialami oleh MDN dan yang paling sedikit dialami oleh VRP.

2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri kelompok Kontrol

Tujuan dilakukannya *pre-test* pada kelompok kontrol adalah untuk mengetahui gambaran awal kondisi kepercayaan diri subjek penelitian. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat kondisi kepercayaan diri subjek sesudah diberikan perlakuan. Data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Inisial Siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
DAS	39	Sedang	47	Tinggi
CRP	40	Sedang	48	Tinggi
FA	48	Tinggi	55	Tinggi
AS	38	Sedang	49	Tinggi
RHZ	41	Sedang	58	Tinggi
AH	40	Sedang	47	Tinggi
NS	43	Sedang	56	Tinggi
RHA	46	Sedang	46	Sedang
MM	35	Sedang	57	Tinggi
SR	37	Sedang	50	Tinggi
Skor Total	407		513	
Rata-rata	40,7	Sedang	51,3	Tinggi

Skor kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol saat *pre-test* terdapat 8 siswa dikategorikan sedang, dan 1 siswa dikategorikan tinggi. Setelah diberikan *post-test* terhadap kelompok kontrol terdapat 9 siswa dikategorikan tinggi dan 1 siswa dikategorikan sedang. Kondisi kepercayaan diri dengan skor terendah pada *post-test* kelompok kontrol dialami oleh RHA dan peningkatan skor terbanyak dialami oleh RHZ.

3. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Perbedaan Frekuensi kepercayaan diri siswa untuk masing-masing kategori dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Skor	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
≥59	Sangat Tinggi	0	0	7	70
47 - 58	Tinggi	1	10	2	20
35 - 46	Sedang	7	70	1	10
23 - 34	Rendah	2	20	0	0
≤22	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100

Pada Tabel 7 di atas memperlihatkan perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mengalami peningkatan secara signifikan. Pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi berjumlah 0 siswa, kategori tinggi berjumlah 1 orang siswa, kategori sedang berjumlah 7 siswa, kategori rendah berjumlah 2 siswa yaitu dimana siswa-siswa tersebut akan menjadi subjek penelitian yang akan diberikan perlakuan, dan pada kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa.

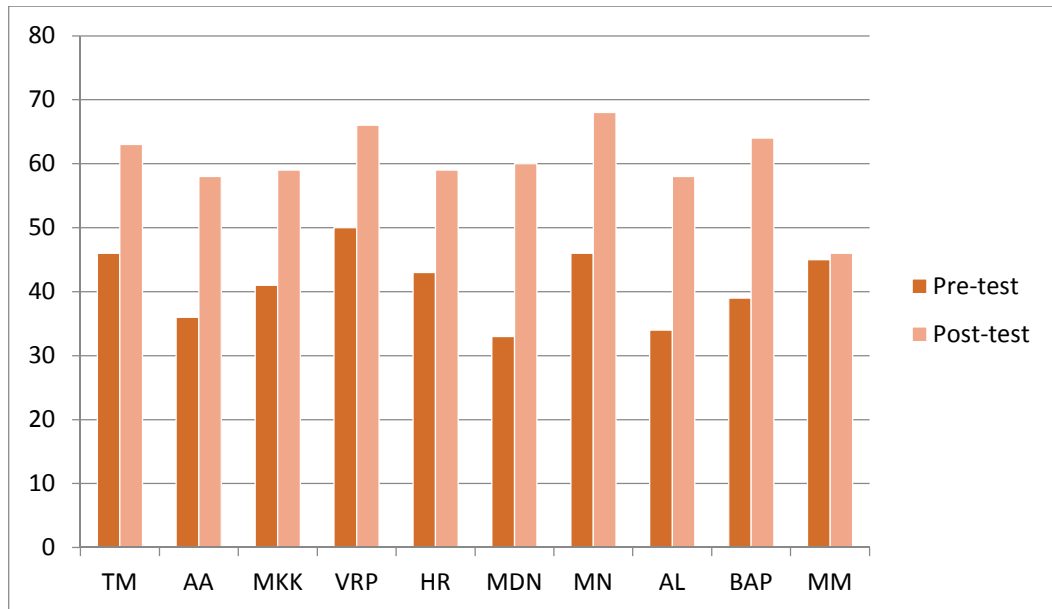
Setelah pemberian perlakuan hasil *post-test* menunjukkan dari 10 orang siswa, 2 yang berkategori rendah mengalami peningkatan perubahan menjadi berkategori sedang, 7 siswa yang berkategori sedang mengalami peningkatan menjadi berkategori tinggi, dan 1 orang berkategori tinggi mengalami peningkatan secara signifikan pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya perbedaan kepercayaan diri siswa dapat pula dilihat dari hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen melalui SPSS 20 dibawah sebagai berikut.

Tabel 9. Gambaran Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	10	33	50	413	41,3	5.6
Post_test	10	46	68	601	60,1	6.0

Pada tabel 6, 7, dan 9 di atas, bahwa 10 subjek kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan mengalami peningkatan skor dari *pre-test* dan *post-test* atau mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Untuk melihat kondisi kepercayaan diri

pada masing-masing siswa dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar dibawah berikut.



Gambar 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Pada Gambar 3 diatas dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dari 10 orang siswa yang mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan *teknik problem solving*, semuanya masing-masing siswa mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri.

4. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

Perbedaan frekuensi kepercayaan diri untuk masing-masing kategori dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

Skor	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
≥ 59	Sangat Tinggi	0	0	0	0
47 - 58	Tinggi	1	10	9	90
35 - 46	Sedang	9	90	1	10
23 - 34	Rendah	0	10	0	0
≤ 22	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100

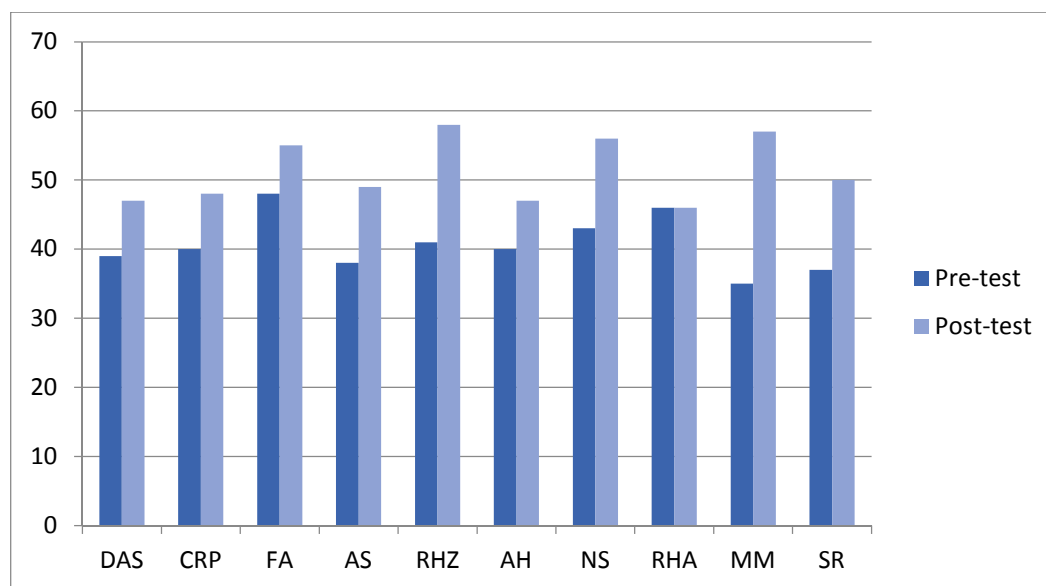
Tabel 10 diatas, memperlihatkan perbedaan kepercayaan diri pada subjek penelitian kelompok kontrol antara *pre-test* dan *post-test*. Pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kategori tinggi berjumlah 1 siswa, dan kategori sedang berjumlah 9 siswa. Setelah diberi perlakuan hasil *post-test* menunjukkan dari 10 siswa tersebut yang berkategori tinggi meningkat menjadi 9 siswa dan yang berkategori sedang berkurang menjadi 1 siswa. Selanjutnya perbedaan kemampuan kepercayaan diri subjek penelitian dapat pula dilihat dari hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol melalui SPSS 20 sebagai berikut.

Tabel 11. Gambaran Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	10	35	48	407	40,7	4.0
Post_test	10	46	58	513	51,3	4.6

Tabel 7, 10, dan 11 di atas, memperlihatkan bahwa 10 subjek kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami peningkatan skor dari *pre-test* dan *post-test* sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Untuk melihat kondisi

kepercayaan diri pada masing-masing siswa kelompok kontrol dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

Pada Gambar 4 di atas dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dari 10 orang siswa yang mendapatkan perlakuan, 9 siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dan 1 diantaranya tidak mengalami peningkatan sama sekali.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorof Smirnov 2 independent samples* menggunakan SPSS 20. Hipotesis yang diajukan adalah: 1) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, 2) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok

kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok, dan 3) terdapat perbedaan kepercayaan diri antara siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: 1) terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (*sig 2-tailed*) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$) dan 2) tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (*sig. 2-tailed*) $<$ ($\alpha = 0.05$).

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ialah “Terdapat perbedaan kepercayaan siswa kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui SPSS 20. Adapun hasil yang diperoleh dari uji tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Kepercayaan Diri *pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

	<i>Pre-test – Post-test</i>
Z	-2.812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan tabel 12 di atas, diketahui angka probabilitas *Asymp.sig* (2-tailed) bernilai 0.005 karena nilai 0,005 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan H_1 diterima. Dan Artinya, ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yaitu dengan skor rata-rata *pre-test* 41,3 berada pada

kategori sedang dan skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 60,1 berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 13. Arah perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Posttest - Pretest Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
Ties	0 ^c		
Total	10		

Bedasarkan Tabel 13 di atas, menunjukkan nilai 10^b berarti bahwa dari 10 subjek penelitian kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, sebanyak 10 orang siswa mengalami peningkatan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* maka peningkatan yang terjadi antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen signifikan.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini yaitu “Terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui SPSS 20. Adapun hasil yang diperoleh dari uji tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Kepercayaan Diri dan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

	<i>Pre-test – Post-test</i>
Z	-2.673 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan tabel 14 di atas, diketahui angka Probabilitas *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.008, karena nilai 0,008 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan H_1 diterima. Artinya ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol yaitu dengan skor rata-rata *pre-test* 40,7 sedang dan skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 51,3.

**Tabel 15. Arah Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri
Kelompok Kontrol**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Posttest - Pretest Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
Ties	1 ^c		
Total	10		

Berdasarkan tabel 15 di atas, nilai 9^b pada kondisi kepercayaan diri berarti dari 10 orang siswa di kelompok kontrol, sebagian siswa hampir semua mengalami peningkatan, namun diantaranya ada 1 siswa yang tidak mengalami peningkatan hal tersebut dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga ini digunakan teknik *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples*, yang menyatakan “Terdapat perbedaan kepercayaan diri antara siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Dimana skor rata-rata *post-test* kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil pengujian pada tabel di bawah berikut:

Tabel 16. Hasil Analisis *Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples Post-test Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

	<i>Post-test</i> Kepercayaan Diri
Kolmogorov Smirnov-Z	1.789
Asymp .Sig. (2-tailed)	.003

Berdasarkan tabel 16 di atas, dapat terlihat bahwa pada kolom *Asymp .Sig. (2-tailed)*/signifikan untuk uji dua sisi adalah 0.003, atau probabilitas di bawah 0.05 ($0.003 < 0.05$). Maka H_0 ditolak, ini berarti bahwa terdapat peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dengan skor rata-rata *post-test* 60,1 (berada pada kategori sangat tinggi), dengan siswa kelompok kontrol dengan skor rata-rata *post-test* 51,3 (berada pada kategori tinggi). Uraian di atas menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. Pembahasan

1. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelompok Eksperimen *Pre-Test* Dan *Post-Test* yang Mengikuti Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang menyatakan “Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*”. Pengujian dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, hasil penelitian memperoleh bahwa skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terdapat perbedaan. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata 41,3 meningkat menjadi 60,1.

Beberapa penelitian juga menghasilkan kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri. Zairul Raisa⁵⁰ menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rasa kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri dilihat dari perilaku siswa yang sudah mulai berani mengemukakan pendapat, berbicara dihadapan temannya, serta siswa lebih percaya lagi dalam menjawab soal yang diberikan guru tanpa harus menyontek. Dalam penelitian Megita Destriana⁵¹ menjelaskan terdapat perubahan yang signifikan rasa percaya diri siswa yang rata-rata berkategori rendah mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Teknik *problem solving* tepat dilaksanakan dalam suasana kelompok, karena anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan solusi, selain itu ada beberapa anggota kelompok juga kurang memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, sehingga membutuhkan anggota kelompok lain untuk berkembang menjadi lebih baik. Dalam hal itu juga teknik *problem solving* merupakan salah satu penanganan yang cukup baik untuk memecahkan suatu permasalahan. Siswa dapat melakukan keterampilan memecahkan masalah untuk memilih dan mengembangkan tanggapannya mengenai suatu permasalahan, pemecahan masalah juga dapat memperluas pemikiran siswa serta dapat

⁵⁰Zarul Risa, "Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 5 Banda Aceh" (Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2020).

⁵¹Megita Destriana, "Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung" (Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Univertas Negeri Raden Intan, Lampung, 2017).

mengembangkan kemampuan siswa berpikir kritis dan juga kemampuan siswa untuk menyesuaikan pengetahuan yang baru.⁵² Teknik *problem solving* mempunyai kelebihan untuk membiasakan siswa menganalisa suatu masalah, termasuk mencari hubungan sebab akibat serta mengaitkan materi dan ilmu pengetahuan yang sudah mereka dapatkan ke dalam permasalahan yang di desain atau diambil dari kehidupan nyata.⁵³

2. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelompok Kontrol *Pre-Test* Dan *Post-Test* Yang Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol hasil *pre-test* dan *post-test* ada 1 orang tidak mengalami peningkatan sama sekali. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata skor kelompok kontrol hasil *pre-test* 40,7 dan *post-test* 50,3. Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0.008, probabilitas diatas 0.05 ($0,008 > 0.05$) artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak. Ini berarti tidak dapat perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri siswa kelompok kontrol yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan, pada umumnya siswa rata-rata belum percaya pada kemampuan yang dimilikinya dan tidak berani mendapatkan penolakan dari orang lain atau sekitarnya. Dan untuk hasil *post-test* terdapat peningkatan, namun 1 orang diantaranya tidak mengalami peningkatan sama sekali, hal ini di lihat dari skor rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang tidak meningkat sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

⁵²Safitri Febriana, et al, "*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Institut Indonesia Semarang*", vol. 5, No 1 April (2018): h. 94.

⁵³Zain Irwanto, "*Pengaruh Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*", Journal of EST, vol 2, No.3 (2016) h. 213-214.

3. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelompok Eksperimen Yang Mengikuti Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Dengan Siswa Kelompok Kontrol Yang Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok.

Hasil penelitian di atas menunjukkan terdapat skor rata-rata pada kepercayaan diri antara siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Di mana skor rata-rata *post-test* kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor kelompok eksperimen 41,3 meningkat menjadi 60,1 dan hasil rata-rata skor kelompok kontrol 40,7 meningkat menjadi 50,3.

Hasil dari uji hipotesis *kolmogorov smirnov 2 independent samples* diperoleh *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0.003, atau probabilitas di bawah 0.05 ($0.003 < 0.05$) artinya H_0 ditolak, ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dengan kelompok kontrol yang mengikuti bimbingan kelompok. Adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen di duga ada kaitannya dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok yang bersifat aktif dan dinamis juga membuat anggota kelompok merasa nyaman, terbuka dengan suasana tersebut. hal ini akan membuat anggota kelompok terbuka, berani dan mampu untuk memberikan pendapatnya mengenai topik yang dibahas dalam layanan bimbingan

kelompok. Suasana kelompok yang dilakukan selama 7 pertemuan, membuat siswa saling memahami dan mengenal karakter dari temannya masing-masing. Sehingga tidak merasa canggung lagi untuk bertanya, memberikan tanggapan atau merespon di dalam kelompok. Dinamika kelompok yang tercipta membuat anggota kelompok memiliki rasa saling memiliki, saling akrab dan menumbuhkan rasa kekeluargaan. Hal ini tercermin dari suasana permainan-permainan yang dilakukan bersama dan mampu meningkatkan keakraban masing-masing setiap anggota kelompok.

Adapun topik/materi yang dibahas dalam bimbingan kelompok meliputi: pemahaman kepercayaan diri, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, proses terbentuknya kepercayaan diri, pentingnya pertemanan dalam membangun kepercayaan diri, dan tips cara meningkatkan percaya diri.

Peneliti juga melihat secara umum siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dari perilaku siswa yang sudah mulai berani mengemukakan pendapat, berbicara dihadapan teman-temannya, menyampaikan ide pikirannya, dan bertanya. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kelemahan dan kekurangan dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan angket sebagai pengumpulan data. Pada saat pengisian angket memiliki kelemahan yaitu peneliti tidak dapat mengetahui

dan mengontrol responden satu persatu dalam mengisi angket secara langsung sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tidak.

2. Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengalami hambatan pada awal kegiatan, yaitu mengalami kesulitan dalam membangun keefektifan kelompok. hal ini dikarenakan siswa masih malu, ragu-ragu dan sulit untuk mengikuti kegiatan kelompok, tetapi ketika seiring pertemuan yang dilakukan siswa sudah mulai terbiasa mengikuti kegiatan tersebut.
3. Selain itu pada waktu pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok jadwal tidak bisa disesuaikan pada setiap pertemuan, dikarenakan dilakukan pada saat jam-jam tertentu seperti jam pelajaran kosong atau tidak ada guru. Meskipun demikian, proses bimbingan kelompok berjalan dengan baik dan lancar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Mts Al-Ikhlas menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan skor rata-rata kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menunjukkan hasil skor rata-rata *pre-test* sebesar 41,3 dan *post-test* sebesar 60,1. Dan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan nilai skor rata-rata *pre-test* sebesar 40,7 dan skor rata-rata *post-test* 51,3.
2. Dari hasil pengujian hipotesis statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan SPSS 20 diperoleh nilai *asympt. sign. (2-tailed)* bernilai 0.005 karena nilai 0,005 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Dan Artinya, ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Pada kelompok kontrol nilai *asympt. sign. (2-tailed)* bernilai 0.008 karena nilai 0,008 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Artinya ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

3. Hasil Analisis *Kolmogorov-Smirnov 2 Independent Samples Post-test* kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)*/signifikan untuk uji dua sisi adalah 0.003, atau probabilitas di bawah 0.05 ($0.003 < 0.05$). Maka H_0 ditolak, ini berarti bahwa terdapat peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dengan skor rata-rata *post-test* 60,1 (berada pada kategori sangat tinggi), dengan siswa kelompok kontrol dengan skor rata-rata *post-test* 51,3 (berada pada kategori tinggi).

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* siswa tetap berusaha untuk meningkatkan kepercayaan diri saat belajar dikelas, dan siswa harus mampu memotivasi diri agar mampu percaya dengan kemampuan yang dimilikinya serta dapat menanamkan rasa tanggung jawab atas apa yang dilakukan.
2. Bagi guru bimbingan konseling, hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin atau dapat memprogramkan serta melaksanakan sesuai dengan kurikulum disekolah, untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa saat belajar dikelas.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa melakukan penelitian jangka panjang dengan menggunakan teknik lain untuk melihat sikap percaya diri siswa dengan mengadakan kelompok kontrol agar bisa melihat pengaruh lebih

besar dari perlakuan yang sudah diberikan serta dapat mengkaji lebih banyak sumber referensi yang terkait dengan percaya diri agar hasil penelitian lebih baik dan lengkap lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azam Ulul, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Di Sekolah (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Azhar Enny dan Fitriani, “Layanan Informasi Berbasis Fokus Group Discussion (FGD) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. *Jurnal MagIster Psikologi UMA*, Vol. 11, No. 2 (2019): h. 83.
- Destriana Megita, “Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung”. Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Univertas Negeri Raden Intan, Lampung, 2017.
- Faizah, *et al.*, *Psikologi Pendidikan Aplikasi Teori Di Indonesia*, Malang: Universitas Brawijaya Press, 2017.
- Fathurrohman Muhammad, *Mengenal Lebih Dekat Model Pembelajaran Membuat Proses Pembelajaran Lebih Menyenangkan Dengan Pengelolaan Yang Bervariasi*, Yogyakarta: Kalimedia, 2018.
- Fatimah Enung, *Psikologi Perkembangan*, Bandung : CV Pustaka Setia, 2008.
- Febriana Safitri , *et al.*, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Institut Indonesia Semarang”, vol. 5, No 1 April (2018): h. 88-94.
- Ghufron. M dan Risnawati S Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Goeld Manisha dan Aggarwal Preeti, “A Comparative Study Of Self Confidence Of Single Child With Sibling”, *International Journal of Research In Social Sciences (Online)*, Vol. 2, No. 3 (2015): h.89.
- Hamiyah, Nur h dan Jauhar Muhammad, *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), h. 127.
- Hasnida Lubis Namora Lumongga, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, 2016.

- Hulukati Wenny, *Pengembangan Diri Siswa SMA*, Gorontalo: Idealisme Publishing, 2016.
- Imro'atun, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 2 (2017).
- Isnawati Ruslia, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*, Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019.
- Kristantim Feri, "*Efektifitas Layanan Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007*". Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2007.
- Lukman Suci Mutia dan Nirwana Herman, "*The Relationship between physial Self-Concept and Student Self-Confidence*", *Jurnal Neo Konseling*, vol 2, No.1 (2020): h. 1-7.
- Marlina Ratna, "*Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Metode Problem Solving Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial*", vol 1, No 4 (2020).
- Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri*, Jakarta: Lestari Kiranatama, 2014.
- Mts Al-Ikhlas Tanah Terban, 25 Maret 2021.
- Muhammedi , et al., *Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Membina Karakter Bangsa yang Berdaya Saing Di Zaman Modern*, Medan: Larispa Indonesia, 2017.
- Narti Sri, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Bimbingan Konseling (PTBK)*, Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Panggabean Suvriadi, et al., *Konsep & Strategi Pembelajaran* (Medan: Yayasan Menulis, 2021.
- Pohan Rizky Andana, "*Kontribusi Kepercayaan Diri Dan Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Merespon Dalam Pembelajaran Serta Implikaisnya*

- Dalam Bimbingan Dan Konseling*".Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, 2015.
- Prayitno, et al., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.
- Ramadhani Yulia Rizki, et al., *Metode & Teknik Pembelajaran Inovatif*, Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Romlah Ta tiek, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.
- Sudijono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suhaili Achmad, "*Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kehidupan Manusia*", Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Wali Songo Situbondo, h. 74-82.
- Sukmawati Dian *Sopan Santun dalam Bergaul*, Cv. Indradjaya, 2017.
- Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Warsiyanti Siti, "*Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B Tahun Pelajaran 2012/2013*".Skripsi Sarjana, Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan, 2013.
- Zain Irwanto, "*Pengaruh Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*", Journal of EST, vol. 2, No. 3 Desember (2016).h. 213-225.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Pengisian Angket *Pre-test* dan *Post-test*



Pertemuan 1 Layanan Bimbingan Kelompok



Pertemuan 2 Layanan Bimbingan Kelompok



Pertemuan 3 Layanan Bimbingan Kelompok



Pertemuan 4 Layanan Bimbingan Kelompok



Pertemuan 5 Layanan Bimbingan Kelompok



MATERI PERTEMUAN 1

PEMAHAMAN KEPERCAYAAN DIRI

Dalam bahasa gaul harian, pede yang kita maksudkan adalah *percaya diri*. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain.



1. Pengertian Percaya Diri

Sebenarnya apa sih yang kita maksudkan dengan istilah *pede/percaya diri* itu?

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), *percaya diri* adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Enung Fatimah Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan /situasi yang dihadapinya.

2. Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan *pede/percaya diri* yaitu ada empat macam, yaitu

1. Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)

3. Karakteristik Kepercayaan Diri

1. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat dari oleh orang lain.
2. Tidak terdorong menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau sebuah kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dan berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *mody* dan emosinya stabil).
5. Memiliki *internal locus control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasibatau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

6. Mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia dapat mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Ciri-ciri Individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut:

1. Selalu bersikap tenang saat mengerjakan sesuatu
2. Mampu menyesuaikan diri dan memiliki komunikasi yang bagus
3. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
4. Berani berbicara didepan umum
5. Memiliki kecerdasan yang cukup
6. Memiliki kemampuan berkomunikasi
7. Memiliki kemampuan bersosialisasi
8. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi cobaan hidup.
9. Selalu bereaksi positif saat menghadapi masalah, misalnya memiliki sikap tetap tegar, tabah dan sabar.
10. Berbicara dengan tekanan jelas dan tegas.
11. Percaya dengan kemampuan diri sendiri
12. Berani menerima dan menghadapi penolakan dan kritik dari orang lain.
13. Dan memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap dapat melihat sisi positif dari dirinya dan situasi yang terjadi.
14. Membuat pernyataan yang jujur, jelas, singkat, dan langsung pada masalah
15. Menawarkan kritik yang membangun, tidak menyalahkan, atau mengharuskan
16. Bersikap terbuka dan mendukung komentar orang lain
17. Menghargai orang lain.
18. Duduk atau berdiri dengan tegak dan santai
19. Memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri
20. Berbicara dengan mantap, teratur menekan kata-kata kunci.

5. Manfaat Kepercayaan Diri

1. **Percaya diri bisa mengendalikan berbagai hal**

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang semakin meningkat maka orang tersebut bisa menyelesaikan berbagai macam hal dengan kemampuan membaca atau melihat sesuatu dengan jernih sehingga masalah akan terselesaikan dan mencapai sebuah keberhasilan. Setiap kemampuan yang dimiliki oleh seseorang pasti bisa digunakan untuk menyelesaikan suatu masalah. Namun, jika ada seseorang yang belum bisa melihat kemampuan yang ada di dalam dirinya maka suatu masalah tidak bisa diselesaikan sehingga tujuan dari orang tersebut belum tercapai.

2. **Percaya diri bisa membuat hidup lebih menyenangkan**

Hidup yang dijalani akan terasa menyenangkan dan nyaman jika kita mempunyai rasa percaya diri. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan diri sendiri untuk tidak perlu membandingkan apa yang kita miliki dengan orang lain dan lebih mengutamakan untuk berlatih bersyukur dengan apa yang kita punya. Rasa bersyukur juga bisa membuat diri sendiri atau lingkungan disekitarnya lebih bisa dinikmati dengan rasa bahagia. Dengan kata lain, percaya diri bisa bermanfaat untuk membuat hidup lebih hidup.

3. **Percaya diri membuat diri sendiri menjadi lebih yakin**

Manfaat berikutnya ialah rasa percaya diri bisa membuat diri sendiri lebih yakin, baik itu yakin terhadap kemampuan yang ada di dalam diri atau yakin mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Rasa yakin yang digunakan dengan maksimal bisa memudahkan seseorang yang memiliki rasa percaya diri mencapai tujuan dan keberhasilannya.

4. **Percaya diri bisa meningkatkan kemampuan belajar**

Semua pengalaman hidup yang dimiliki oleh seseorang yang percaya diri diibaratkan seperti sekolah. Maksudnya, seseorang yang percaya diri akan terus belajar seputar menjalani hidup melalui proses pembentukan dan teladan.

Dengan kata lain, ia bisa berkembang ke arah yang lebih baik dan dapat mengevaluasi semua pengalamannya sehingga mendapatkan pelajaran yang bisa berguna di kemudian hari.

5. **Percaya diri bisa membuat diri sendiri memiliki mental yang kuat**

Mental yang kuat akan dimiliki oleh seseorang yang percaya diri sehingga ia akan lebih tahan terhadap berbagai tekanan atau hambatan yang sedang dialami.

Seorang yang percaya diri juga akan mampu menghadapi berbagai macam situasi, baik itu situasi yang menyangkut masalah pribadi, sosial, bisnis dan lain-lain. Hal ini dikarenakan ia mempunyai cara berpikir dan mental yang kuat.

MATERI PERTEMUAN KE -2

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI

Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Seseorang

Faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri terbagi menjadi dua kategori, internal dan eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang bersumber dari diri Anda sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri Anda.

1. Trauma



Trauma merupakan salah satu faktor internal yang dapat menghapus rasa percaya diri. Trauma bisa terbentuk dari kenangan buruk yang masih membekas di alam bawah sadar tentang suatu peristiwa yang pernah Anda alami. Dampak dari trauma dapat mempengaruhi cara Anda menilai diri sendiri. Jika mengalami hal ini, sebaiknya Anda melakukan terapi trauma *healing* atau *self healing* yang bisa membantu Anda meningkatkan rasa percaya diri kembali.

2. Keluarga

Keluarga bisa jadi faktor eksternal yang berkontribusi besar pada hilangnya keyakinan diri dan menjadi sumber stres yang Anda alami. Hal ini dibentuk melalui tidak adanya dukungan keluarga terhadap apa yang Anda lakukan, orang tua yang membandingkan pencapaian Anda dengan kerabat lain yang dianggap lebih sukses, atau mengkritik

penampilan Anda. Walaupun ini berpengaruh pada persepsi Anda pada diri sendiri, Anda sebaiknya tidak menghakimi atau menyalahkan keluarga Anda.

3. Gen

Banyak **hal yang bisa mempengaruhi tingkat kepercayaan diri** seseorang. Namun, mungkin Anda tidak percaya bahwa gen bisa berdampak pada tingkat kepercayaan diri. Nyatanya, sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah oleh Profesor Plomin dan rekannya Corina Grevén dari Radboud University, Belanda, menemukan bahwa genetik mempengaruhi cara pandang siswa terhadap dirinya dan berdampak pada pencapaian mereka.

4. Media Sosial



Media sosial cenderung menampilkan kesempurnaan yang membuat Anda selalu merasa kurang dalam banyak hal, bahkan dapat menciptakan stigma bahwa Anda bisa bahagia jika memenuhi standar yang ditentukan oleh konten-konten tentang bahagia di media sosial.

Bagaimanapun, Anda tidak akan pernah bisa memenuhi ekspektasi orang lain tentang cara hidup yang sesuai standar orang lain. Ada baiknya, Anda lebih fokus pada diri sendiri dan abaikan saja gambaran tidak realistis tentang hidup ideal yang diberikan oleh masyarakat atau bentuk tubuh yang ideal.

5. Faktor Lain

Faktor lainnya yang dapat berdampak pada rasa percaya diri Anda adalah **penampilan** Anda, status sosial dan ekonomi, masalah **kesehatan mental, hubungan**

percintaan yang tidak berhasil, hingga ketidaksempurnaan fisik yang Anda miliki. Hal yang harus Anda lakukan adalah fokus pada pencapaian bukan pada apa yang tidak Anda miliki.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi **kepercayaan diri** seseorang. Jika Anda ingin memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga bisa bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, maka mulailah fokus pada kemampuan dan kelebihan yang Anda miliki, kemudian dengan sebaik mungkin. Di saat yang sama, Anda bisa terus menambah keahlian Anda dengan mengikuti berbagai pelatihan, **webinar gratis** atau kursus *online*. Semakin meningkat kemampuan dan keahlian yang Anda miliki, Anda pun bisa jadi lebih percaya diri dalam menjalani hidup, meningkatkan karir, bahkan merencanakan masa depan yang lebih baik.

Menurut Mildawani kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu faktor internal dan eksternal :

1) Faktor internal, meliputi:

a) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

b) Harga diri

Merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah akrab dengan orang lain. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung melihat dirinya sebagai orang yang berhasil dan ia mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya. Dan sebaliknya orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurangnya kepercayaan diri akan mengganggu interaksi sosial sehingga menimbulkan sikap pesimis.

c) Kondisi fisik

Perubahan yang terjadi pada kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik juga bisa menjadi penyebab rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang.

d) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan perhatian.

2) Faktor eksternal meliputi

a) Pendidikan

Pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan diri. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat seseorang merasa lebih rendah dari orang yang lebih pandai. Sebaliknya seseorang yang berpendidikan tinggi lebih cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung kepada orang lain. Seseorang tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan memiliki kepercayaan diri.

b) pekerjaan

Bekerja juga bisa mengembangkan kreativitas dan kemandirian belajar serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga akan member rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat. Semakin seseorang mampu memenuhi norma dan diterima dimasyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sementara pembentukan kepercayaan diri juga berasumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya.

MATERI PERTEMUAN KE-3

PROSES TERBENTUKNYA KEPERCAYAAN DIRI



Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri merupakan sebuah proses psikologis. Dalam perjalanan hidupnya manusia harus mengalami proses belajar. Sikap dan perasaan seseorang juga mengalami perkembangan sejalan dengan proses belajar yang dialami. Demikian juga halnya dengan rasa percaya diri pada seseorang bukanlah suatu sifat turunan yang langsung dimiliki tanpa adanya proses belajar.

Ketika masa kanak-kanak rasa percaya diri terbentuk dengan adanya sikap penerimaan, penghargaan, dan kasih sayang dan keluarga. Namun tidak berhenti sampai disitu saja, karena anak-anak mengalami masa remaja, dewasa dan seterusnya. Pada setiap masa ini lingkungan dan masalah yang dihadapi juga berubah dan memberi andil bagi perkembangan kepribadian seseorang. Bagaimana lingkungan memperlakukannya dan bagaimana cara dia mengatasi masalah menjadi suatu acuan dalam menilai diri sendiri sebagai orang yang mampu atau tidak.

Sebagaimana yang dikatakan Lauster (1999) rasa percaya diri dapat dibentuk lewat pendidikan dan pengalaman. Garry dan Thomas (dalam Wirawan dan Kumara, 1991) lebih spesifik mengutarakan pengaruh kemampuan dalam mengatasi suatu masalah terhadap rasa percaya diri seseorang. Dikatakan bahwa hubungan antara kemampuan dan rasa percaya diri seperti suatu spiral bagi pertumbuhan kepribadian seseorang keduanya harus ada. Selanjutnya rasa percaya diri akan mendorong suatu usaha untuk menguasai suatu kemampuan baru dalam meraih prestasi.

Rasa percaya diri akan membuat seseorang mudah menyesuaikan dengan lingkungan baru, memiliki pegangan hidup yang kuat dan mampu menyumbangkan potensinya. Ia juga mampu belajar dan bekerja keras untuk mencapai kemajuan dan penuh

keyakinan terhadap peran yang dijalannya. Bahkan menurut Byrne (1991) kepercayaan diri merupakan prediktor terbaik bagi keberhasilan seseorang.

Penjelasan di atas secara ringkas dapat disimpulkan bahwa terbentuknya kepercayaan diri dipengaruhi oleh:

a. Pengenalan fisik

Bagaimana seseorang menilai dan menerima fisiknya. Penolakan terhadap fisik yang dimiliki akan menimbulkan kekecewaan dan rasa rendah diri.

b. Pengenalan akan konsep diri

Pengertian mengenai siapa dan bagaimana dirinya merupakan landasan terbentuknya rasa percaya diri. Perasaan bahwa dirinya berharga dan memiliki kemampuan mengatasi permasalahan yang ada akan mengarahkan untuk peningkatan rasa percaya diri.

c. Penerimaan atau perlakuan lingkungan

Keluarga lingkungan sosial pertama dan yang paling berpengaruh dalam pembentukan kepercayaan diri seseorang. Interaksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas juga turut membentuk kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan dasar dari motivasi yang berhasil. Menurut Mildawani ada beberapa proses yang harus dilalui sehingga terbentuknya kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangannya dan melahirkan kelebihan-kelebihan pada diri seseorang
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan yang ada.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri.
- 4) Pengalaman di dalam menjalani aspek kehidupan dengan menggunakan segala segala kelebihan yang ada pada dirinya.

MATERI PERTEMUAN KE-4

PENTINGNYA PERTEMANAN UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI



Teman merupakan salah satu kebutuhan ‘pokok’ manusia. Tidak dapat dipungkiri, sebagian besar aktivitas kita membutuhkan teman, teman belajar, teman bermain, teman ngobrol, dan terutama pada saat kita mengalami kesulitan. Untuk menciptakan pertemanan yang baik, tidak banyak orang dapat mewujudkannya. Ada yang berteman hanya agar tidak dianggap ”kurang gaul”, atau sekedar basa-basi.

Menjajaki pertemanan semestinya memerlukan kecerdasan tersendiri, dalam arti pertemanan terjalin seyoggianya sesuai dengan tujuannya. Setiap orang memerlukan teman yang dapat memberikan kontribusi yang baik bagi dirinya. Oleh karena itu, menjalinnya harus cerdas. Teman yang baik pasti berefek positif bagi orang yang menjalaninya.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjalin pertemanan :



1. Bertemanlah dengan orang-orang yang positif, baik perilaku maupun pola pikirnya. Teman macam ini akan mampu mengarahkan kita untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam aktivitas sehari-hari. Pikiran dan perilaku positif akan menumbuhkan semangat belajar yang positif pula. Dampaknya tentu juga bernilai positif.
2. Teman yang suka mengarahkan. Teman yang baik tentu suka mengarahkan kita pada hal-hal yang baik. Bila salah, ia akan mengoreksi dan memperbaiki dengan saran-saran yang membangun.
3. Teman yang aktif (pandai bergaul tapi membatasi diri dari perilaku negatif). Pandai bergaul alias terbuka terhadap lingkungan akan semakin meluaskan jaringan dan relasi kita. Hasilnya pasti sangat bermanfaat bagi kita, apalagi bagi teman-teman yang cenderung pasif.
4. Teman yang rajin belajar dan royal. Teman-teman yang baik akan berdampak baik. Teman-teman yang buruk dan rusak akan berdampak buruk. Demikian pula, dengan teman yang rajin belajar paling tidak kita akan ketularan oleh kerajinan mereka. Kita akan merasa kurang nyaman bila tidak mampu beradaptasi oleh kerajinan mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan semangat untuk bisa menyeimbangkan kemampuan intelektual di antara sesama teman kita. Jangan merasa canggung.

Membina hubungan yang baik antar sesama teman merupakan hal yang sangat penting. Membina hubungan yang baik ini begitu penting, karena kita adalah makhluk sosial yang tidak mungkin dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Ada beberapa cara **untuk membina hubungan yang baik** yang berlaku bagi setiap orang pada kehidupan sehari-hari yaitu :

1. Belajar menghargai

Pada dasarnya semua orang ingin dihargai, tidak peduli apakah ia orang batak, ambon, cina, jawa, aceh, flores dll. Juga tidak peduli apakah ia orang berpangkat atau tidak, orang miskin atau kaya, sesama agama, sesama suku atau tidak, semuanya ingin dihargai secara layak. Padahal menghargai orang lain bukan berarti memberikan sesuatu yang bernilai besar. Hal ini sangat penting dilakukan dalam membina hubungan yang baik, kalau kita tidak mau menghargai orang lain jangan berharap orang lain akan menghargai kita.

2. Belajar menghormati

Setiap orang selalu ingin dihormati. Oleh karena itu, janganlah kita menghormati orang lain karena ia kebulan punya pangkat atau kedudukan. Kita perlu menghormati orang lain, bila kita melihat orang tersebut melakukan sesuatu yang baik.

3. Suka menolong

Menolong merupakan suatu perbuatan yang mulia, misalnya menolong seseorang yang sedang dalam kesusahan atau menolong orang menyelesaikan masalahnya. Menolong tidak harus dengan uang. Kita juga bisa menolong teman dengan cara menjauhkan dia dari pengaruh atau pergaulan yang tidak baik. Tapi ingat menolong jangan mengharapkan sesuatu atau imbalan.

4. Mau mengerti

Sikap mau mengerti keadaan orang lain pada dasarnya merupakan perbuatan sangat terpuji. Sebab, sikap mau mengerti keadaan orang lain ini membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan dari dalam hati. Oleh karena itu, dalam membina hubungan yang baik, sudah seharusnya kita mengerti keadaan orang lain tanpa pandang bulu. Artinya kita harus menghindari sikap acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang yang ada disekitar kita.

5. Mau memberikan pujian

Bila kita melihat teman kita berprestasi dalam suatu bidang ataupun hasil kerja keras dan jujur, maka sebaiknya kita mau memberikan pujian terhadap teman kita tadi dengan penuh keikhlasan. Sebab, pemberian pujian yang sesuai dengan keadaan artinya, tanpa dibuat-buat, akan memberikan pengaruh positif bagi teman kita.

6. Mau memberikan motivasi

Perjalanan hidup seseorang tidak selamanya berjalan mulus, artinya ada kalanya ia mengalami masalah, seperti patah semangat atau putus asa dan lain sebagainya, sehingga ia kehilangan semangat, malas, tidak bergairah. Bila kita mempunyai teman yang mengalami hal demikian itu, maka sebagai teman yang baik tentunya kita akan memberikan motivasi (dorongan), sehingga teman kita tadi tumbuh kembali rasa percaya dirinya. oleh karena itu dalam membina hubungan yang baik, sebaiknya kita harus pandai-pandai memberikan motivasi, khususnya terhadap teman yang sedang mengalami suatu masalah.

MATERI PERTEMUAN KE-5

TIPS DAN CARA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

○ **ADA BEBERAPA TIPS DAN CARA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**

1. Akui diri sendiri

Tips pertama adalah mengakui diri sendiri. Mengapa ini perlu? Langkah awal ini sangat menentukan proses peningkatan rasa percaya diri kalian ke depannya. Dengan menyempatkan waktu untuk bercermin dan melihat ke arah diri kalian sendiri, kalian akan dapat meraba lebih jelas tentang sebenarnya "siapa" kalian.

Dalam hal ini, kalian juga sangat disarankan untuk mengenal dan berusaha bersahabat dengan kelemahan-kelemahan kalian. Jangan pernah untuk mencoba lari darinya, karena tindakan tersebut hanya akan menyebabkan semakin lamanya kalian untuk bisa bergerak maju. Kalian dapat memulainya dengan melakukan meditasi, yoga, atau sekadar duduk santai sembari menulis di sebuah kertas kecil tentang apa kelebihan dan kekurangan kalian.

2. Seimbangkan sifat kompetitif

Banyak orang di luar sana mulai kehilangan kepercayaan diri setelah gagal dalam berkompetisi dengan orang lain. Namun, alangkah baiknya kalian tidak berlarut-larut dalam menyesalinya, ingat bagian dari tips pertama? Terimalah kekurangan kalian.

Tapi bukan berarti kalian bisa melupakannya begitu saja, justru kalian harus mengingatnya! Kemudian memperbaiki diri dan tumbuh lebih kuat dari sebelumnya.

Selanjutnya, dalam skenario terbaik, yaitu saat kalian menang. Kalian boleh-boleh saja merayakannya dan berbangga diri, jika memang benar itu merupakan hasil dari jerih payah kalian. Berbangga diri itu bagus lho. Tapi, seperti dalam skenario saat kalian kalah, tolong jangan terlalu larut di dalamnya. Segera cuci muka dan evaluasi lagi. Kira-kira apakah ada sesuatu yang kalian rasa masih ada tempat bagi kalian untuk bertindak lebih baik lagi daripada sebelumnya.

3. Tampil rapi

Kita memang tidak boleh hanya menilai orang dari penampilannya saja. Namun, bukan berarti penampilan itu tidak penting. Coba perhatikan baik-baik pada kata "hanya". Itu berarti penampilan juga merupakan satu bagian penting dari cara menilai seseorang ataupun sesuatu. Jadi kalian tidak boleh semerta-merta mengabaikan penampilan kalian sendiri.

Kenakan pakaian yang sudah dicuci dan disetrika lembut, jangan malas membersihkan diri alias mandi, bila sempat semprotkan parfum secukupnya, dan tentunya

konsisten dalam menjalaninya. Perlahan namun pasti, pendapat orang-orang mengenai kalian akan meningkat seiring berjalannya waktu. Bila kalian beruntung, kalian akan sadar dan tentunya hal itu dapat meningkatkan rasa percaya diri kalian.

4. Keahlian diri

Keahlian diri, sesuatu yang kalian anggap bahwa orang lain akan sulit untuk mengungguli kalian di dalamnya, dengan kata lain yaitu, *mastery*. Terhubung dengan tips sebelumnya, saat kalian terus menerus belajar dari banyak hal di sekitar kalian, maka suatu saat kalian pasti akan menemukan satu atau lebih bidang di mana kalian merasa memiliki potensi untuk menjadi *expert* di dalam bidang tersebut.

5. Belajar dengan giat

Belajar adalah senjata terbesar umat manusia. Dengan belajar, setiap orang dapat menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya. Jangan sungkan untuk belajar dari siapapun, bahkan dari anak kecil sekalipun. Karena, apapun ilmunya, selama hal itu membawa kebaikan kepada diri kalian dan orang lain, maka hal tersebut memanglah patut dihormati dan dipelajari.

o BEBERAPA LANGKAH-LANGKAH YANG DILAKUKAN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

- 1) Langkah pertama: Lakukan sesuatu. Untuk meningkatkan kepercayaan diri belajarlah untuk melakukan sesuatu yang berguna bagi hidup, melakukan sesuatu yang berguna bagi kehidupan kamu dan orang lain akan membuat kamu menjadi orang yang berharga dan dihargai.
- 2) Langkah kedua: Belajar mengambil keputusan. Mengambil sebuah keputusan dalam hidup berarti belajar melatih kepercayaan diri. Pengambilan sebuah keputusan harus dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya intervensi dari orang lain. Namun kamu bisa meminta nasehat dan berkonsultasi dengan orang tua atau orang yang lebih berpengalaman, tetapi ketika keputusan itu sudah diambil kamu harus berani untuk memutuskan sendiri dengan pertimbangan yang matang dan rasional.

- 3) Langkah ketiga: Nikmati apa yang kamu kerjakan. Menikmati sesuatu yang kita lakukan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan akan menambah kepercayaan diri.
- 4) Langkah keempat: Kenali dirimu. Ketika sudah mengenali diri, dari situlah kamu akan tahu apa yang harus kamu lakukan dalam hidupmu.
- 5) Langkah kelima: Fokus utama pada kelebihan. Asalah kelebihan diri, jangan terlalu sibuk dan minder dengan kekurangan, tapi asahlah kelebihan yang akan menjadi kekuatanmu dan itulah yang harus kamu optimalkan.
- 6) Langkah keenam: Membenahi kekurangan. Setelah kamu berhasil mengoptimalkan segala kelebihanmu, barulah disitu kamu mulai memperbaiki kekuranganmu sedikit demi sedikit.
- 7) Langkah ketujuh: Berani mencoba. Ketika melakukan sesuatu jangan takut salah dan gagal, jika ada kesalahan akan membuat kita lebih berhati-hati. Dan jika ada kegagalan jadikan itu sebagai kunci untuk meraih kesuksesan.
- 8) Langkah kedelapan: Bersikap tenang dan wajar. Dengan bersikap tenang kamu akan lebih menguasai keadaan dan mampu berpikir lebih kreatif dan realistis.
- 9) Langkah kesembilan: Buat daftar kesuksesan. Buatlah daftar kesuksesan yang ingin kamu raih, jadikan itu sebagai motivasi kamu untuk melakukan langkah selanjutnya.
- 10) Langkah kesepuluh: belajar dan menambah wawasan. Rasa kepercayaan diri akan timbul dengan sendirinya ketika kamu sudah memiliki ilmu dan wawasan yang luas. Dengan memiliki wawasan yang luas seseorang akan lebih mampu dan tahu bagaimana cara bersikap dan menyelesaikan masalah.

○ **ADA BEBERAPA CARA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI YAITU :**

1. Belajar mencintai diri sendiri

Seringkali rasa minder muncul karena kita masih belum mencintai diri kita sendiri. Mungkin sebagian dari kita ada yang tidak bisa menerima suatu kekurangan yang ada pada diri sendiri. Belajarlah untuk menerima segala hal yang ada di dalam diri Anda termasuk kekurangan Anda karena tidak ada manusia di dunia yang sempurna. Mulailah bersyukur dengan apa yang sudah Anda miliki hingga saat ini karena bersyukur adalah kunci untuk belajar mencintai diri sendiri.

2. Bangun pikiran dan kebiasaan yang positif

Pemikiran-pemikiran negatif dapat terus menarik Anda ke dalam perasaan minder. Bukan tidak mungkin bahwa perasaan minder itu akhirnya akan merusak gambaran diri yang sudah Anda miliki. Oleh karena itu, mulailah untuk berpikir positif seperti "saya pasti bisa" atau "saya tidak akan menyerah" lalu bangun kebiasaan untuk mendukung pikiran yang positif tersebut.

3. Fokus dengan diri sendiri

Mungkin ada sebagian dari Anda yang senang membantu orang lain atau selalu mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan diri sendiri. Hal tersebut tidak sepenuhnya salah namun terkadang, Anda akan lupa untuk mementingkan diri Anda sendiri terlebih dahulu sehingga Anda kehilangan waktu-waktu berharga yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan potensi diri Anda. Fokuslah terhadap diri sendiri terlebih dahulu. Lakukan apa yang Anda sukai. Tingkatkan potensi dalam diri Anda. Buatlah susunan prioritas dalam hidup Anda sehingga tujuan hidup Anda menjadi lebih terarah.

4. Berhenti membandingkan

Kehidupan orang lain yang terlihat 'sempurna' di mata kita tidak selalu berarti bahwa mereka menjalani kehidupan yang lebih baik daripada Anda. Apalagi kita hidup di era *digital*, di mana orang-orang suka memperlihatkan kehidupan mereka melalui media sosial. Jika Anda adalah salah satu orang yang sering melihat kehidupan orang-orang di media sosial lebih baik dari Anda, maka ini saatnya untuk Anda berhenti. Kebiasaan membandingkan diri akan membuat Anda merasa minder dan bahkan dapat merusak gambar diri Anda. Belum tentu juga kehidupan orang lain yang Anda lihat dan bandingkan sama seperti yang mereka tunjukkan di media sosial mereka.

5. Membuat garis batasan

Anda mempunyai kendali atas hidup Anda sendiri dengan berani mengatakan 'tidak' kepada orang lain. Masing-masing orang mempunyai kapasitas yang berbeda dan Anda harus bisa membatasi diri Anda sendiri. Anda tidak bisa terus menerus melakukan hal

yang melewati kapasitas ataupun yang tidak Anda sukai. Dengan berani membuat batasan seperti itu, Anda dapat lebih menghargai diri sendiri.

6. Memberikan *reward* atas pencapaian diri

Setelah Anda berhasil melakukan suatu hal yang sulit atau ada pencapaian yang Anda raih, berikan *reward* kepada diri Anda sendiri. Anda bisa Anda bisa memberikan *reward* simpel seperti memberikan diri Anda waktu istirahat dengan melakukan hobi seperti bermain, nonton, menggambar, bermain musik, dan lainnya.

7. Jadilah Pribadi yang Lebih Positif dan Percaya Diri

Memiliki rasa percaya diri dapat membantu Anda di dalam banyak hal seperti bersosialisasi, melakukan pekerjaan, menjalankan tujuan hidup, dan lainnya. Oleh karena itu, semoga Anda dapat menjadi pribadi yang lebih positif dan percaya diri sehingga hidup Anda dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya.



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
NOMOR 098 TAHUN 2022

T E N T A N G

PERPANJANGAN KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 0230 TAHUN 2021 TANGGAL 04 AGUSTUS 2021 TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

- Menimbang :
- bahwa Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor 0230 Tahun 2021 tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa telah berakhir masa berlakunya pada tanggal 04 Agustus 2021.
 - bahwa untuk kelancaran penyusunan skripsi mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa, maka dipandang perlu menunjuk kembali pembimbing skripsi;
 - bahwa sehubungan dengan hal tersebut pada huruf a dan b perlu ditetapkan dalam Keputusan Dekan
- Mengingat :
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
 - Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 10 Tahun 2015, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa;
 - Peraturan Menteri Agama Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 Tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Langsa;
 - Hasil Seminar Proposal Mahasiswa tanggal 13 Maret 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA TENTANG PERPANJANGAN SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 0230 TAHUN 2021 TANGGAL 04 AGUSTUS 2021 .

KESATU : Menunjuk dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa:

1. **Rizky Andana Pohan, M.Pd**

(sebagai Pembimbing I / Materi)

2. **Nengsih, M.Pd**

(sebagai Pembimbing II / Metodologi)

Untuk membimbing skripsi:

Nama : **Maisarah**

Tempat / Tgl. Lahir : Tanah Terban/ 13 September 1999

NIM : 3022017035

Jurusan/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Judul Skripsi : ***Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MTs Al-Ikhlas Tanah Terban***

- KEDUA : Bimbingan harus diselesaikan selambat-lambatnya selama 6 (enam) bulan terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- KETIGA : Kepada pembimbing tersebut di atas diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada Institut Agama Islam Negeri Langsa sesuai DIPA Nomor: 025.04.2.888040/2022. Tanggal 24 Desember 2021;
- KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan

Ditetapkan di Langsa
Tanggal 04 Februari 2022
03 Rajab 1443 H

Dekan,


MUHAMMAD NASIR R.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh - Kota Langsa -Provinsi Aceh
Telp. 0641-23129 Fax. 0641-425139 Website. <http://www.iainlangsa.ac.id>
E-mail : info@iainlangsa.ac.id

Nomor : B-0562/FUAD/TL.1/10/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah**

Langsa, 26 Oktober 2021

Yth,

Kepala MTs Al-Ikhlas Tanah Terban

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami maklumkan kepada Bapak/Ibu bahwa Mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini :

N a m a : **Maisarah**
N I M : 3022017035
Semester : IX (Sembilan)
Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
A l a m a t : Dusun Setra, Desa Tanah Terban, Aceh Tamiang

Bermaksud mengadakan penelitian di Kantor/Wilayah yang Bapak Pimpin, sehubungan dengan penyusunan Skripsi berjudul : **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MTs Al-Ikhlas Tanah Terban."** Untuk kelancaran penelitian dimaksud kami mengharapkan Kepada Bapak berkenan memberikan bantuan sepenuhnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, segala biaya penelitian dimaksud ditanggung yang bersangkutan.

Demikian harapan kami atas bantuan serta perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik



Nawawi Marhaban

YAYASAN AL IKHLAS TAMIANG
MTs AL IKHLAS TANAH TERBAN
KECAMATAN KARANG BARU KABUPATEN ACEH TAMIANG

TERAKREDITASI B - NPSN 10104389 - NSM 121211160014- e-mail: Mtsalikhlas413@yahoo.com

Jl. Kualasimpang - langsa, Desa Tanah Terban, Kec Karang Baru, Aceh Tamiang, -Prov. Aceh Kode Pos 24476

Nomor : B-189/MTs/PP.00.9/11/2021

Tanah Terban, 30 November 2021

Inspirasi : -

Perihal : **Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

kepada Yth,

Dekan IAIN Langsa

Tempat

Wassalamua'alaikum Wr. Wb

Menindak lanjuti Surat dari Dekan IAIN Langsa pada tanggal 26 Oktober 2021 Nomor : 0562/FUAD/TL.1/10/2021 Perihal Mohon Izin Untuk Penelitian Skripsi, dengan ini Kepala MTs Al-Ikhlash Tanah Terban menerangkan bahwa :

Nama : MAISARAH

NIM : 3022017035

Fakultas / Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Tanah Terban Kec. Karang Baru Kab. Aceh Tamiang

Telah melaksanakan penelitian dan pengumpulan data di MTs Al-Ikhlash Tanah Terban mulai tanggal 1 November sampai dengan 30 November 2021 dengan judul "*Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MTs Al-Ikhlash Tanah Terban*"

Demikian Surat Keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Wassalam

Ka. MTs Al-Ikhlash Tanah Terban


Fauziah Syahrudin, S.Ag

Nip. 19720625 199905 2 001

SURAT PERMOHONAN MENGGUNAKAN KUESIONER

Tanah Terban, 26 Januari 2022

Kepada Yth,
Bapak Rizky Andana Pohan, M.Pd
Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Di IAIN Langsa

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi , dengan ini:

Nama : Maisarah
Nim : 3022017035
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mts Al-Ikhlas Tanah Terban

Dengan Hormat, mohon kiranya berkenan mengizinkan saya untuk menggunakan instrument penelitian Bapak yang berjudul "*Kontribusi Kepercayaan Diri dan Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Merespon dalam Pembelajaran Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*".

Demikian permohonan saya, atas kerendahan hati Bapak saya ucapkan terimah kasih.

Hormat saya,


MAISARAH

SURAT IZIN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Andana Pohan, M.Pd

NIP : 19910625 201801 1 002

Status : PNS

Menyatakan bahwa instrument kepercayaan diri demi pengembangan ilmu pengetahuan dan Teknologi khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam tidak keberatan digunakan oleh :

Nama : Maisarah

NIM : 3022017035

Status : Mahasiswa

Dalam pengumpulan data Skripsi yang berjudul "*Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving untuk meningkatkan kepercayaan Diri Siswa Mts AL-Ikhlas Tanah Terban*".

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Langsa, 03 Februari 2022



Rizky Andana Pohan, M.Pd