

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA (Studi Pra Eksperimen pada Siswa Kelas VIII MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat)

Dani Tohir

Widyaiswara LPMP Jawa Barat

E-mail: dani_tohir@yahoo.com

ABSTRACT. *This research is based on a phenomena of students who have low self-confidence. This self-confidence is very important as an investment in processing student's self-develop. Furthermore, there's no guidance and counseling programme related to improving students' self-confidence in MTs. Al Bidayah. The purpose of this research is to develop a programme of social personal guidance for improving students' self-confidence and to gain insight of the effectivity of this programme. The method used is pre-experiment and the participants of this research are 63 students of year 8 in MTs. Al Bidayah Bandung Barat District. Simple random sampling was used to choose the participants and try out applied to 11 students who have low self-confidence to recognize the effectivity of programme. Data collection method used is questionnaire. The research result shows that (1) this guidance programme to improve students' self-confidence consists of direction and values, motivation, emotional stability, a positive mindset, self-awareness, flexibility in behavior, eagerness to develop, mentally health and energy, a willingness to take risks, and a sense of purpose; (2) on paired sample t-test shows t_{hitung} which is -5.123 while t_{tabel} with $\alpha = 0.05$ and $df n - 1 = (11 - 1 = 10)$ equal to 1.812. in the other words, social personal guidance programme is effective to improve students' self-confidence in year 8 of MTs. Al Bidayah Bandung Barat District.*

Keywords: *Social Personal Guidance Programme and Self-Confidence*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Manusia membutuhkan keberadaan manusia lain terkait kebutuhannya baik dalam bentuk jasa maupun kebutuhan yang sifatnya material. Kebutuhan manusia akan mudah terpenuhi dari orang lain apabila terjalin suatu hubungan yang baik antar sesama manusia yang saling berinteraksi dalam suatu lingkungan. Manusia dalam memenuhi kebutuhannya, memerlukan hubungan sosial yang ramah dengan cara membina hubungan yang baik dengan orang lain. Manusia selalu ingin berhubungan dengan orang lain secara positif. Manusia ingin bergabung dengan orang lain, ingin mengendalikan dan dikendalikan, dan ingin mencintai dan dicintai (Rakhmat, 2005: 14). Keadaan

seperti itu dirasakan oleh setiap orang dalam kehidupannya termasuk para remaja.

Karena itu tidak aneh bila dikatakan masa remaja adalah masa yang paling penting, yaitu tahap pencarian jati diri, remaja mulai merasakan suatu perasaan tentang identitasnya sendiri, perasaan bahwa dirinya adalah individu yang unik yang siap memasuki suatu peran yang berarti di masyarakat, baik peran yang bersifat menyesuaikan diri maupun bersifat memperbarui. Tetapi karena peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di satu pihak dan karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di pihak lain, maka akan mengalami krisis identitas. Bila krisis ini tidak segera diatasi, maka remaja akan mengalami kebingungan peran atau kekacauan identitas, yang dapat menyebabkan anak merasa terisolir, minder atau kurang percaya diri, cemas, hampa

dan bimbang, serta kurang memiliki keyakinan akan kemampuan diri.

Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga dirinya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya. Salah satu aspek dari remaja yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Dalam ruang lingkup sekolah cara siswa berinteraksi dengan teman sangat beraneka ragam. Ada yang memiliki keterampilan berinteraksi dengan baik dan ada pula yang tidak. Siswa yang mempunyai keterampilan berinteraksi yang baik, akan memiliki banyak teman dan diterima dalam lingkungannya. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki keterampilan berinteraksi, akan terisolasi, merasa minder dan tidak percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Sustisna (2010: 3) bahwa tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa anak (siswa), pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah.

Data hasil penelitian pendahuluan dengan melakukan survey kepada 63 siswa di MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat, menunjukkan bahwa responden yang

memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 11 siswa atau (17,46%), yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 44 siswa atau (69,84%) siswa, dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi ada 8 siswa atau (12,70%). Data diatas menjelaskan lebih dari setengahnya yaitu 69,84% berada pada tarap sedang dan hanya 12,70% berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri para siswa belum mencapai tingkat yang diharapkan yaitu mencapai tingkatan yang tinggi.

Melalui penelaahan pada setiap aspek dan indikator kepercayaan diri siswa, maka dapat diketahui bahwa kurang kuatnya kepercayaan diri siswa tersebut dikarenakan siswa masih kurang menyadari pentingnya nilai-nilai luhur dalam kehidupan. Siswa masih kurang memiliki motivasi yang kuat dalam belajar, kurang tabah, kurang sabar, dan kurang ulet dalam mengerjakan suatu tugas. Belum memiliki emosi yang stabil. Pesimis dan banyak berpikiran negatif. Kurang menyadari potensi dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan yang ada pada dirinya. Kurang fleksibel dalam pergaulan. Tidak siap menghadapi tantangan. Tidak percaya diri dengan keadaan fisiknya. Tidak siap menghadapi risiko dan segala kemungkinan yang terjadi. Belum padu dalam menetapkan berbagai tujuan dalam kehidupan.

Fenomena-fenomena di atas tentunya sangat berkaitan erat dengan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling pada hakekatnya adalah bantuan dalam rangka memfasilitasi siswa agar mencapai tugas-tugas perkembangan yang optimal dan memandirikan. Salah satu bentuk bimbingan yang dapat diberikan untuk membantu siswa yang berkaitan dengan upaya Peningkatan kepercayaan dirinya ialah bimbingan pribadi sosial, karena bimbingan pribadi sosial merupakan

bimbingan untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang bersifat pribadi dan sosial.

Berangkat dari pemikiran dan fenomena yang telah dijelaskan di atas maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri?
2. Bagaimanakah efektifitas program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri?

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk *Pre-Eksperimental Design*. Adapun Jenis yang dipakai dari bentuk ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2006: 83). Subjek penelitian pada desain ini tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga sering disebut *Single Group Experiment*. Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam desain ini subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberi layanan program bimbingan pribadi sosial dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan program bimbingan pribadi sosial. Desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

Pengukuran (Pretest)	Perlakuan	Pengukuran (Posttest)
O1	X	O2

Desain *One Group Pretest-Posttest* (Sugiyono, 2006: 83)

Keterangan:

- O1: Pengukuran Pertama berupa pretest untuk mengukur kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan yang diukur dengan menggunakan instrumen kepercayaan diri.
- X : Pelaksanaan program bimbingan pribadi sosial terhadap siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat.
- O2: Pengukuran kedua berupa posttest untuk mengukur kepercayaan diri siswa sesudah diberi perlakuan yang diukur dengan menggunakan instrumen kepercayaan diri yang sama seperti pada pengukuran pertama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara berurutan dipaparkan tentang program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat, dan efektifitas hasil uji coba program intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat.

Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan diri Siswa

Penyusunan program dilakukan peneliti berdasarkan hasil analisis data penelitian. Hasil data analisis tersebut dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan program. Adapun struktur program sebagai berikut.

Rasional

Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan

salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri, aktualisasi diri di lingkungan, mengadakan interaksi dengan lingkungan sebagai tujuannya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya.

Rasa percaya diri (*self confidence*) merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya. Melalui kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, serta akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan dan kesuksesan.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan di MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat, diperoleh data bahwa para siswa belum memiliki kekuatan yang baik dalam mengembangkan aspek-aspek kepercayaan diri seperti: (a) Mengetahui tujuan yang diinginkan; (b) Memiliki motivasi; (c) Memiliki emosi yang stabil; (d) Berpikir positif; (e) Sadar diri; (f) Berperilaku fleksibel; (g) Menyenangi tantangan; (h) Enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik; (i) Siap menghadapi risiko; serta (j) Memiliki tujuan yang jelas.

Hal ini perlu dikembangkan agar para siswa perlu memiliki kekuatan dan rasa percaya diri yang baik sehingga dapat menunjang kesuksesan dalam belajar dan meraih cita-cita. Sebagai lembaga yang berfungsi memberikan pelayanan pendidikan, sekolah seyogianya menjadi lembaga yang peduli terhadap keberhasilan siswa.

Upaya memberikan bimbingan dan konseling yang tepat bagi siswa/remaja yang dilandasi dengan kebutuhan yang benar-benar dirasakan siswa/remaja termasuk kebutuhan untuk peningkatan

rasa percaya diri baik dalam kegiatan belajar maupun dalam pergaulan di lingkungan sekolah.

Deskripsi Kebutuhan

Hasil pengumpulan data penelitian untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sebanyak 11 orang atau sekitar (17,46%), yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang sebanyak 44 (69,84%) siswa, dan yang memiliki tingkat percaya diri tinggi ada 8 (12,70%) siswa. Untuk lebih jelasnya tentang tingkat kepercayaan diri siswa di MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat.

Melalui penelaahan pada setiap aspek dan indikator kepercayaan diri siswa, maka dapat diperoleh data kebutuhan untuk pemberian layanan bimbingan pribadi sosial sebagai berikut.

1. Siswa kurang menyadari pentingnya nilai-nilai luhur dalam kehidupan.
2. Siswa kurang memiliki motivasi yang kuat dalam belajar, kurang tabah, kurang sabar, dan kurang ulet dalam mengerjakan suatu tugas.
3. Belum memiliki emosi yang stabil.
4. Pesimis dan banyak berpikiran negative.
5. Kurang menyadari potensi dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan yang ada pada dirinya.
6. Kurang fleksibel dalam pergaulan.
7. Tidak siap menghadapi tantangan.
8. Tidak percaya diri dengan keadaan fisiknya.
9. Tidak siap menghadapi risiko dan segala kemungkinan yang terjadi.
10. Belum padu dalam menetapkan berbagai tujuan dalam kehidupan.

Tujuan

Adapun tujuan dari adanya bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa ini adalah agar:

1. Siswa memiliki pemahaman tentang berbagai nilai-nilai luhur yang dipegang dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga mampu menikmati apa yang dilakukannya.
3. Siswa memiliki kematangan dan pengendalian emosional.
4. Siswa memiliki kemampuan untuk senantiasa berpikir positif dan memiliki kemampuan untuk tetap optimis.
5. Siswa memiliki pemahaman diri dan sadar pada potensi diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan.
6. Siswa memiliki kesadaran berperilaku fleksibel untuk menyesuaikan diri baik dengan teman maupun lingkungannya.
7. Siswa senang untuk menghadapi tantangan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya.
8. Siswa dapat mengatur diri sendiri secara enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik.
9. Siswa memiliki kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi ketidakpastian atau risiko yang mungkin terjadi.
10. Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan untuk memiliki rasa yang

padu (koherensi) terhadap berbagai bagian yang berbeda dalam kehidupan.

Komponen Program Bimbingan Pribadi Sosial

Komponen dalam melaksanakan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa ini adalah menggunakan Layanan Dasar. Program layanan dasar bimbingan dan konseling dalam peningkatan kepercayaan diri siswa MTs. Al Bidayah Kab. Bandung Barat, merupakan layanan untuk mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri baik dalam kegiatan sekolah maupun dalam pergaulan sehari-hari.

Personil

Personil dalam pelaksanaan intervensi program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dilakukan oleh peneliti yang dalam pelaksanaannya berkoordinasi dengan guru BK.

Rencana Tindakan

Rencana tindakan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dibuat dalam bentuk matrik sebagai berikut.

Tabel 2. Rencana Tindakan (Action Plan) Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa MTS. Al Bidayah untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

No.	Tujuan	Materi	Komponen	Teknik	Kelas	Waktu	Pelaksana
1	Siswa memiliki pemahaman tentang berbagai nilai-nilai luhur yang dipegang dalam kehidupan sehari-hari	Hakikat nilai-nilai dalam kehidupan 1. Penghayatan nilai-nilai moral sebagai pedoman hidup sehari-hari 2. Penghayatan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup sehari	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
2	Siswa memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga mampu menikmati apa yang dilakukannya	Pemahaman diri 1. Mengetahui Motivasi diri 2. Perilaku Sabar 3. Perilaku Tabah 4. Perilaku Ulet 5. Pantang menyerah	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti

3	Siswa memiliki kematangan emosional	Kematangan emosional 1. Memahami suasana/tingkat emosi sendiri 2. Ciri-ciri kematangan emosional 3. Kiat-kiat mengembangkan emosi secara baik	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
4	Siswa memiliki kemampuan untuk senantiasa berpikir positif dan memiliki kemampuan untuk tetap optimis	Kemampuan berpikir 1. Berpikir positif 2. Berpikir cerdas 3. Keuntungan optimis 4. Kerugian pesimis	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
5	Siswa memiliki pemahaman diri dan sadar pada potensi diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan	Memahami diri 1. Kelebihan diri 2. Kekurangan diri 3. Peningkatan kelebihan diri 4. Mengatasi kekurangan diri	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
6	Siswa memiliki kesadaran berperilaku fleksibel untuk menyesuaikan diri baik dengan teman dan maupun lingkungannya	Perilaku penyesuaian diri agar berperilaku fleksibel 1. Penyesuaian diri dengan teman 2. Penyesuaian diri dengan lingkungan	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
7	Siswa senang untuk menghadapi tantangan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya	Memahami arti sebuah tantangan dalam pengembangan diri 1. Macam-macam pengembangan diri 2. Cara mengembangkan diri yang baik 3. Siap menghadapi berbagai	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
8	Siswa dapat mengatur diri sendiri secara enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik	Kemampuan mengatur diri sendiri untuk 1. Menjaga agar tetap enerjik 2. Menjaga kesehatan mental 3. Menjaga kesehatan fisik 4. Mengendalikan dan mengelola stress secara sehat	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
9	Siswa memiliki kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi ketidakpastian atau risiko yang mungkin terjadi	Kemampuan menghitung risiko yang mungkin terjadi 1. Memahami risiko 2. Memperhitungkan risiko yang mungkin terjadi 3. Menyiapkan diri dengan kemungkinan terburuk	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti
10	Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan untuk memiliki rasa yang padu (koherensi) terhadap berbagai bagian yang berbeda dalam kehidupan	Keterampilan menetapkan sebuah perencanaan 1. Pentingnya perencanaan 2. Menetapkan tujuan secara jelas	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	VIII	2 x 40 menit	Peneliti

Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Rencana evaluasi program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dirumuskan atas dasar tujuan yang ingin dicapai. Dirumuskan pula evaluasi program yang berfokus kepada keterlaksanaan program, sebagai bentuk akuntabilitas pelayanan bimbingan dan konseling. Kriteria patokan yang dipakai untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program pelayanan bimbingan dan konseling mengacu pada ketercapaian kompetensi, kebutuhan-kebutuhan konseli dan pihak-pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung berperan membantu konseli memperoleh kepercayaan diri siswa.

Terdapat dua macam aspek kegiatan penilaian program pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, yaitu penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui keefektifan pelayanan bimbingan dan konseling dilihat dari prosesnya, sedangkan penilaian hasil dimaksudkan untuk memperoleh informasi keefektifan pelayanan bimbingan dan konseling dari hasilnya.

Aspek yang dievaluasi untuk kegiatan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa diantaranya sebagai berikut.

1. Kesesuaian antara program dengan pelaksanaan
2. Keterlaksanaan Program
3. Hambatan-hambatan
4. Dampak Layanan terhadap Proses Pembelajaran

Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

Untuk menguji keefektifan program dilakukan dengan cara membandingkan data sebelum dengan data sesudah dilakukan perlakuan atau intervensi dari satu kelompok sampel, atau

membandingkan data antar waktu dari satu kelompok sampel. Dengan demikian pada bagian ini dibahas dua kegiatan, yaitu **pertama**, pemaparan pelaksanaan kegiatan yang diberikan dan **kedua**, menguji efektivitas berdasarkan uji statistik.

Pelaksanaan Program Bimbingan Pribadi Sosial

Sebelum menguji efektifitas program melalui uji statistik, tentunya harus memberikan terlebih dahulu layanan bimbingan dan konseling berupa program intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah ini, dilakukan selama sepuluh kali pertemuan, masing-masing pertemuan dijelaskan sebagai berikut.

1. **Pertemuan pertama**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan "Memahami Nilai-nilai Kehidupan".
2. **Pertemuan kedua**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan "Memotivasi Diri".
3. **Pertemuan Ketiga**, pada pertemuan ini kegiatan yang dilakukan adalah mengenai kematangan emosi agar para siswa memiliki emosi yang stabil dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupannya.
4. **Pertemuan keempat**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan "Berpikir Positif".
5. **Pertemuan Kelima**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan tema "Sadar Diri".
6. **Pertemuan Keenam**, diberikan intervensi layanan bimbingan

konseling dengan tema "Perilaku Fleksibel dalam Penyesuaian Diri"

7. **Pertemuan Ketujuh**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan "Artinya Sebuah Tantangan".
8. **Pertemuan Kedelapan**, pada pertemuan ini berjudul "Menjaga Kesehatan Mental dan Mengendalikan Stress" metode dan teknik yang digunakan fantasi.
9. **Pertemuan Kesembilan**, diberikan intervensi layanan bimbingan konseling dengan bahasan "Memahami Risiko dalam Kehidupan".

Pada perhitungan *paired sample t-test* menunjukkan besarnya t_{hitung} yaitu sebesar -5.123 sementara t_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$ dan df $n - 1 = (11 - 1 = 10)$ dengan harga 1.812. Maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat perbedaan rata-rata hasil pretest 153,18 dengan hasil posttest 166,55, sebesar -13,364 (dari nilai pretes

Sementara itu, berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian statistik efektifitas program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa dengan pengujian melalui perhitungan *paired sample t-test* menunjukkan besarnya t_{hitung} semua aspek kepercayaan diri yang dibandingkan pada t_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$ dan df $n-1 = (11 - 1 = 10)$ dengan harga 1.812. Maka dapat diketahui perbedaan semua rata-rata hasil pretes dan posttes aspek-aspek kepercayaan diri memiliki perbedaan yang signifikan. Dengan kata lain program bimbingan pribadi sosial berdasarkan semua aspek kepercayaan diri siswa memberikan kontribusi untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah.

Pembahasan Hasil Uji Coba Program Bimbingan Pribadi Sosial

Terujinya keefektifan program bimbingan pribadi sosial untuk

10. **Pertemuan Kesepuluh**, pada pertemuan ini kegiatan yang dilakukan adalah pemberian permainan pesawat hati, dalam kegiatan ini menggunakan metode dan teknik menulis (*written*), gerak (*movement*).

Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial

Setelah siswa mendapat layanan intervensi bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri, kemudian para siswa diberi post test. Langkah berikutnya data hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan program SPSS versi 22 dengan teknik *paired sample t-test*.

dikurangi nilai posttes). Dengan demikian nilai rata-rata kepercayaan diri sebelum dan sesudah mendapat intervensi layanan bimbingan pribadi sosial terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan kata lain program bimbingan pribadi sosial efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa Kelas VIII MTs. Al Bidayah.

peningkatan kepercayaan diri siswa memberikan masukan dan tambahan berbagai program yang ada dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Nilai rata-rata pretes siswa 13,64 dan nilai posttesnya adalah 14,36 dengan demikian ada peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan supaya siswa memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara efektif. Dari hasil tersebut, remaja termasuk para siswa, perlu memiliki keyakinan yang kuat pada nilai-nilai yang dipegang dalam kehidupannya. Sebab, seperti dijelaskan oleh Hurlock (1980, hlm. 208), yang mengutip pendapat Erikson, para siswa yang berada pada masa remaja sebagai masa mencari identitas, bahwa identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa

peranannya dalam masyarakat, apakah akan mampu percaya diri, sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendahnya.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki motivasi adalah 13,18 dan nilai postesnya adalah 16,09. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik, perbedaan nilai rata-rata tersebut perbedaannya signifikan, dalam artian pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dengan tujuan supaya siswa memiliki motivasi yang kuat dalam berbagai kegiatan yang diikutinya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Motivasi berkaitan erat dengan kepercayaan diri, individu yang memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu sehingga mampu menikmati apa yang dilakukan tersebut. Bahkan, karena begitu asyik dalam melakukan suatu hal itu membuat sulit mengalihkan perhatian. Motivasi ini merupakan bagian penting dalam kehidupan, sebagai contoh apabila terdapat dua anak yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja dan hasil-hasil yang dicapai oleh anak yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak termotivasi.

Motivasi yang erat kaitannya dengan kepercayaan diri adalah motivasi berprestasi. Menurut Mc Clelland (1987: 40) motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Senada dengan pendapat di atas, Santrock (2003: 103) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki emosi yang stabil adalah 21,55 dan nilai postesnya adalah 22,36. Meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk memiliki emosi yang stabil secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Menurut Syamsu Yusuf, (2006: 9) masa remaja merupakan puncak emosional. Pertumbuhan organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan baru yang belum dialami sebelumnya, seperti: rasa cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal (siswa SMP/MTs.), perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif (kritis) yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial; emosinya sering bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung atau mudah sedih).

Rasa marah, kesal, sedih atau gembira adalah hal yang wajar yang tentunya sering dialami remaja meskipun tidak setiap saat. Pengungkapan emosi itu ada juga aturannya. Supaya bisa mengekspresikan emosi secara tepat, remaja perlu pengendalian emosi. Akan tetapi, pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan belajar menghadapi situasi dengan sikap rasional, belajar mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respon emosional.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek berpikir positif adalah 18,55 dan nilai postesnya adalah 19,36 sama dengan aspek memiliki emosi yang stabil, meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian

pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk melatih berpikir positif, secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Tidak mudah untuk mengubah pikiran para remaja untuk dapat berpikir positif dalam menjalani tiap kegiatannya. Maka dari itu, perlu adanya pembiasaan agar para remaja dapat selalu berpikir positif dalam menjalani kegiatan yang dilakukannya. Dengan berpikir positif, para remaja dapat mengatasi persoalannya secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada masa depan yang lebih baik.

Masa remaja berada di antara masa dewasa dan anak-anak. Remaja tidak mau lagi dianggap sebagai “anak ingusan” yang melahap dan menerima apa saja secara mentah-mentah perkataan orang dewasa. Menurut pandangan para psikolog, remaja dari sisi pengetahuan mampu memahami dan menjangkau masalah-masalah seperti akhlak, moral, dan gaya kehidupan yang beraneka ragam lalu menilainya secara sistematis dan argumentatif sehingga remaja dapat membandingkan plus-minus berbagai solusi yang ada, sehingga akhirnya dapat menemukan jawaban yang paling tepat menurutnya.

Namun, dengan segala kemajuan pola pikir, cara menganalisa masalah, dan mengambil keputusan, remaja dari segi kematangan dan kekuatan berpikir masih mengalami masa transisi dari tahap anak-anak menuju masa dewasa. Dengan kata lain, bahwa remaja sedang mengalami perkembangan cukup pesat, tapi belum sampai pada titik kematangan hingga mampu bersandar pada pandangan pribadi dan argumentasi yang dikemukakannya.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek sadar diri adalah 15,36 dan nilai postesnya adalah 16,73. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam aspek ini pun layanan bimbingan pribadi sosial efektif dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Sebab, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata antara

pretes dan postesnya ternyata perbedaannya signifikan. *Self Awareness* (kesadaran diri) adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi pada seseorang secara sadar memikirkan hal-hal yang ia alami berikut emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut. Dengan kata lain, *Self Awareness* adalah keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut. Menurut J. Piaget (dalam Yusuf, 2006: 9), awal masa remaja terjadi transformasi kognitif yang besar menuju cara berpikir yang lebih abstrak, konseptual, dan berorientasi ke masa depan (*future oriented*). Remaja mulai menunjukkan minat dan kemampuan di bidang tulisan, seni, musik, olah raga, dan keagamaan. E. Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menyatakan bahwa tugas utama di masa remaja adalah membentuk identitas diri yang mantap yang didefinisikan sebagai kesadaran akan diri sendiri serta tujuan hidup yang lebih terarah.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek berperilaku fleksibel adalah 12,91 dan nilai postesnya adalah 14,27 hasil ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata. Kemudian setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata tersebut perbedaannya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program layanan bimbingan pribadi sosial mengenai cara berperilaku yang fleksibel efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Masa remaja adalah masa krisis identitas bagi kebanyakan anak remaja. Remaja sedang mencari-cari figur panutan, namun figur itu tidak ada didekatnya. Secara umum dan dalam kondisi normal sekalipun, masa ini merupakan periode yang sulit untuk ditempuh, baik secara individual ataupun kelompok, sehingga remaja sering dikatakan sebagai kelompok umur bermasalah (*the trouble teens*). Hal inilah

yang menjadi salah satu sebab mengapa masa remaja dinilai lebih rawan daripada tahap-tahap perkembangan manusia yang lain. Agar seseorang berperilaku baik tentu saja harus didasari adanya kemampuan untuk menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungan tempat ia tinggal, sedangkan bila seseorang gagal dalam mengadakan penyesuaian diri akan dimanifestasi dalam tingkah laku yang dimunculkan dalam bentuk tingkah laku yang agresif, penganiayaan, penipuan, pemakaian obat terlarang atau narkoba dan sebagainya.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek menyenangkan tantangan adalah 17,18 dan nilai postesnya adalah 20,00. Kemudian setelah diuji perbedaan rata-ratanya, kedua rata-rata antara pretes dan postes memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa program layanan bimbingan pribadi sosial dalam aspek menyenangkan tantangan secara efektif dapat memberikan peningkatan pada kepercayaan diri siswa. Pada aspek ini diharapkan siswa menyenangkan tantangan (*eagerness to develop*) dengan indikator mampu menikmati tantangan yang ada pada dirinya sendiri, menjadikan kejadian sebagai pengalaman belajar, tidak bertindak arogan merasa diri sudah hebat atau ahli, selalu berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang baru dengan berbagai pengalaman. Pada masa remaja ada dua tantangan terbesar yang harus dihadapinya yang membuat para remaja mendapat tantangan diantaranya:

1. Memiliki teman. Sebagai makhluk sosial, secara naluriah manusia pasti akan menjalin pertemanan dengan orang lain. Pada usia remaja, individu akan berteman dengan lawan jenis. Ini adalah hal yang alamiah, dan orang tua tak perlu khawatir akan hal ini. Tantangan terberat bagi remaja adalah saat harus pandai-pandai menjalin pertemanan. Bagi remaja, kepopuleran seseorang bisa terlihat dari banyaknya teman yang dimiliki. Sayangnya

mereka kerap "terjebak" dalam pertemanan yang negatif. Sebaiknya pilih teman yang bisa membantu melewati tantangan hidup karena dengan cara itu mereka akan membantu memberi *feedback* positif.

2. Punya identitas diri positif. Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh suasana seru dalam hidup. Beragam tantangan, masalah, dan keceriaan harus dinikmati remaja sebagai satu proses pembentukan jati diri dan mengarahkan kehidupan selanjutnya. Sayang, terkadang masalah ini justru membuat remaja kalah dan terjerumus dalam hal yang negatif. Bagaimana pun, remaja juga punya tantangan dan tekanan yang cukup besar untuk membentuk identitas diri yang positif.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki kesehatan mental yang baik adalah 11,82 dan nilai postesnya adalah 12,73 hasil ini menunjukkan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial memberikan peningkatan pada nilai rata-rata. Hasil uji statistiknya menunjukkan perbedaan nilai rata-ratanya berbeda secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program bimbingan pribadi sosial dalam aspek memiliki kesehatan mental yang baik dan enerjik secara efektif dapat memperkuat peningkatan kepercayaan diri siswa. Pada aspek ini, siswa diharapkan dapat memiliki kesehatan mental yang baik dan enerjik (*health and energy*) dengan indikatornya adalah menghargai keadaan yang terdapat pada dirinya termasuk keadaan fisik atau tubuhnya, menghormati dan memiliki rasa bahwa energi yang ada pada dirinya dapat mengalir dengan bebas sehingga mampu mengelola situasi stres tanpa mengalami depresi.

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai

persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun belum juga dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena pada masa ini penuh dengan gejala perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan 'serba tanggung' ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun konflik lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para siswa sudah cukup menyadari keadaan kesehatan fisik dan mentalnya. Responden cukup yakin dengan kesehatan fisik dan mentalnya untuk menjadi individu yang percaya diri. Sebenarnya ada dua faktor yang mempengaruhi mental remaja (Dewi, 2012), yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi mental seseorang.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek siap menghadapi risiko adalah 13,55 dan nilai postesnya adalah 13,91. sama dengan aspek memiliki emosi yang stabil dan aspek berpikir positif, meskipun peningkatan nilai rata-rata dalam aspek ini terlihat tidak jauh berbeda, namun hasil uji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan dalam artian pemberian layanan bimbingan sosial dengan tujuan untuk siap dalam menghadapi risiko, secara efektif dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Pada aspek siap

menghadapi risiko (*a willingness to take risks*) dengan indikator menghargai keadaan yang terdapat pada dirinya termasuk keadaan fisik atau tubuhnya, menghormati dan memiliki rasa bahwa energi yang ada pada dirinya dapat mengalir dengan bebas sehingga mampu mengelola situasi stres tanpa mengalami depresi. Maka, remaja yang diberi kesempatan untuk mempertanggungjawabkan perbuatannya, tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih berhati-hati, lebih percaya diri, dan mampu bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab inilah yang dibutuhkan sebagai dasar pembentukan jati diri positif pada remaja.

Nilai rata-rata pretes siswa pada aspek memiliki tujuan hidup yang jelas adalah 15,45 dan nilai postesnya adalah 16,73 dengan demikian ada peningkatan nilai rata-rata. Setelah diuji statistik perbedaan nilai rata-rata ternyata perbedaannya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dalam aspek memiliki tujuan hidup yang jelas secara efektif dapat memberikan efek peningkatan pada kepercayaan diri siswa. Pada aspek memiliki tujuan yang jelas (*a sense of purpose*) dengan indikator kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupan dan merumuskan tujuan-tujuan yang jelas untuk masa depan agar kepercayaan diri semakin kuat. Pada aspek ini, tuntutannya adalah kemandirian siswa dalam merencanakan kehidupan dan merumuskan tujuan-tujuan yang jelas untuk masa depan agar kepercayaan diri semakin kuat. Dari hasil penelitian para siswa sudah cukup memiliki kemandirian dalam merencanakan kehidupannya dan memiliki tujuan yang cukup jelas dalam melakukan berbagai kegiatan yang diikutinya. Namun, untuk menjaga agar tetap konsisten dan tetap percaya diri layanan bimbingan tetap diperlukan agar kemandirian siswa tetap terjaga.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa adalah program layanan bimbingan pribadi sosial yang terprogram dengan baik dengan mengembangkan berbagai aspek kepercayaan diri seperti: memiliki arah dan nilai-nilai yang dipegang, memiliki motivasi, memiliki emosi yang stabil, berpikir positif, sadar diri, berperilaku fleksibel, menyenangkan tantangan, enerjik dan memiliki kesehatan mental yang baik, siap menghadapi risiko, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.
2. Program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa, terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs. Al Bidayah Kabupaten Bandung Barat.
3. Program bimbingan pribadi sosial terbukti efektif untuk meningkatkan semua aspek kepercayaan diri siswa. Perbedaan rata-rata setiap aspek kepercayaan diri sebelum dan sesudah mendapatkan pelaksanaan intervensi terbukti memiliki perbedaan yang signifikan, meskipun besaran perbedaan setiap aspeknya tidak sama. Perbedaan yang rata-rata hasil pretes dan postes relatif kecil adalah pada aspek memiliki emosi yang stabil, berpikir positif, dan aspek siap menghadapi risiko.

Saran

1. Guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Untuk kelancaran dalam pelaksanaan program, guru BK perlu mendalami berbagai aspek kepercayaan diri khususnya para siswa MTs. Selain itu, yang paling penting adalah guru

bimbingan dan konseling mampu memahami bagaimana cara mengembangkan kemampuan siswa agar lebih percaya diri. Guru BK perlu menguasai berbagai teknik dan metoda pemberian layanan bimbingan agar pemberian layanan bimbingan dapat menarik keinginan siswa untuk turut aktif dalam kegiatan layanan tersebut dan muncul kepercayaan dirinya.

2. Bagi pihak sekolah, dalam rangka pengembangan program sekolah, terutama bidang kesiswaan, untuk mewujudkan sekolah yang mandiri, unggul, dan berprestasi dapat memberikan dukungan dalam melaksanakan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Program layanan bimbingan ini seyogyanya disosialisasikan kepada para guru atau tenaga kependidikan yang lainnya sehingga program tersebut mendapat dukungan dan bantuan dari semua pihak. Supaya pelaksanaan program dapat berjalan efektif dukungan fasilitas berupa ruangan, media, dan alat bantu pun perlu didukung sehingga dapat menunjang pelaksanaan program dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad & Asrori, M. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Burton, Kate & Platts, Brinley. 2006. *Building Confidence for Dummies*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Dewi, Kusuma D. 2012. *Kesehatan Mental Pada Remaja*. <http://dewikusumadian.blogspot.com/2012/11/kesehatan-mental-pada-remaja.html> tersedia. Online. Diunduh 30 Desember 2014.

- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- McClelland, D.C. 1987. *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Nurihsan, Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, John W. 2003. *Adolesence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta : Erlangga.
- S. J. Parsons, A. C. Croft, M. C. Harrison. 2011. *Engineering students' self-confidence in mathematics mapped onto Bandura's self-efficacy Journal*. Vol 6, No 1.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutisna, Cucu. 2010. *Peningkatan Percaya Diri Siswa melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok*. Tesis: SPS BK UPI Bandung.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: PT Puraka Bani Quraisi.