

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK PERMAINAN DALAM BIMBINGAN
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA**
(Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan)
UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011)

Oleh: Kadek Suhardita

ABSTRAK

Penelitian berlatar belakang dari pentingnya memiliki percaya diri yang tinggi karena percaya diri merupakan suatu proses pengembangan diri, ini dapat diperoleh bagi seseorang yang betul-betul mau dengan segala kemampuan dan kreatifitasnya untuk tampil sebagai sosok yang penuh percaya diri. Memang tidak mudah sekalipun telah memiliki motivasi yang kuat maka perlu diupayakan secara terus menerus sehingga menjadi kebiasaan baik dan tentunya kebiasaan baik ini akan selalu berdampingan dengan percaya diri yang bisa dijadikan sebagai pendorong bagi siswa untuk belajar dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan percaya diri siswa yaitu dengan memberikan teknik permainan dalam bimbingan kelompok. Tujuan yang diharapkan dalam penelitian selain ingin mengetahui gambaran; profil percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium percontohan UPI Bandung, untuk mengetahui gambaran percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi, menghasilkan program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa, dan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian menggunakan eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian yang bersangkutan dengan menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel yang dipilih yaitu siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan percaya diri siswa setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok, dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Rekomendasi yang diajukan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengkolaborasi bimbingan kelompok dengan teknik permainan, sehingga suasana belajar yang diciptakan menyenangkan. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya jika ingin menerapkan teknik yang sama perlu mengkaji pola bimbingan yang telah dilakukan oleh sekolah itu sendiri serta mengkaji bagaimana bentuk penghargaan yang telah dilakukan oleh guru BK kepada siswa di sekolah, sehingga penelitian yang dilakukan sesuai dengan harapan.

Kata kunci : *Percaya diri, teknik permainan, bimbingan kelompok.*

PENDAHULUAN

Berawal dari latar belakang bahwa sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Ketika

tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat. Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didiknya sehingga menghasilkan manusia yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi maka akhir-akhir ini berkembang sistem pendidikan demi mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik. Suarni (2006: 133) menyatakan bahwa, dalam kehidupannya perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah segala yang bersumber dari dalam diri siswa seperti; perhatian, kecerdasan, motivasi, sikap, berpikir, ingatan, percaya diri, minat, bakat serta kepribadian. Faktor eksternal meliputi masyarakat, keluarga dan sekolah. Pendidikan itu dilakukan dalam tiga tempat untuk saling melengkapi, masyarakat selain berperan sebagai pemberi masukan dalam mengembangkan pendidikan, juga membantu menyediakan sarana dan prasarana belajar, sedangkan keluarga berperan sebagai peletak dasar bagi anak-anak. Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan watak manusia. Selain sebagai sumber pendidikan utama, keluarga juga sebagai tempat manusia melakukan interaksi sosial yang pertama dan nantinya ia mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan masyarakat. Selain keluarga sebagai tempat pendidikan anak, sekolah berperan melanjutkan pendidikan keluarga dengan memberi pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan akademis dan non akademis. Pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003 merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan masyarakat, bangsa dan Negara. Penyelenggaraan pendidikan yang dilaksanakan di Indonesia dari masa ke masa lebih banyak bersifat klasikal ataupun massal, yaitu berorientasi pada kuantitas untuk dapat melayani sebanyak-banyaknya jumlah siswa. Kelemahan yang tampak dari penyelenggaraan pendidikan seperti ini adalah tidak terakomodasinya kebutuhan individual siswa di luar kelompok siswa normal. Padahal hakikat pendidikan adalah untuk memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi kecerdasan dan bakatnya secara optimal.

Permasalahan yang dihadapi dan riskan terjadi pada pada siswa SMA diantaranya masalah dalam bidang akademik, sosial, pribadi, maupun dalam bidang karir mereka. Program intervensi yang dirancang peneliti adalah masalah pribadi pada siswa SMA yang menyangkut tentang percaya diri siswa pendekatan yang dilakukan menggunakan perpaduan antara bimbingan kelompok dengan permainan.

Solehuddin, dkk (1997) menyatakan bahwa meski tidak berorientasi kepemolehan tujuan tertentu, guru mempercayai kalau bermain memiliki kontribusi positif terhadap pertumbuhan fisik dan perilaku motorik serta perkembangan sosial, aktivitas anak. Sebagian kecil dari mereka juga mempercayai kalau bermain memiliki nilai positif bagi perkembangan kognisi dan kesiapan belajar anak.

Ahman, dkk (1998) melakukan penelitian tentang efektivitas bermain peran sebagai model bimbingan dalam mengembangkan keterampilan sosial anak berkemampuan unggul. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi, tes kemampuan akademik, pemeriksaan psikologis dan sosiometri. Penemuan penelitiannya menunjukkan bahwa model bermain peran efektif untuk dijadikan model bimbingan dalam mengembangkan keterampilan sosial anak berkemampuan unggul.

Justine Howard (2010) salah satu tokoh psikologi di Open University/Mc Graw Hill dalam jurnalnya tentang "*Game Techniques in improving the understanding, planning and practicing self-confidence*" artinya; Teknik permainan dalam meningkatkan pemahaman, perencanaan dan melatih kepercayaan diri, mengatakan bahwa kepercayaan diri pada siswa dapat ditingkatkan melalui permainan, karena melalui permainan akan dapat membentuk sebuah dinamika kelompok yang efektif.

Menyadari begitu banyak manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan permainan, maka peneliti memfokuskan pada menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011.

Identifikasi masalah; berdasarkan pra penelitian diperoleh data bahwa hampir 50% siswa kelas XI kurang percaya diri. Gejala yang nampak yaitu; siswa menunjukkan rasa takut, malu, kebiasaan mencontek, kecemasan dalam menghadapi sesuatu yang berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa dan tidak bersemangat pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang nampak pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas seperti; jika diberikan tugas pekerjaan rumah sering tidak di kerjakan, pada saat diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi atau tugas yang dibahas mereka lebih banyak diam, dan tidak ada usaha bersaing dengan teman di kelas. Perilaku yang dimunculkan oleh para siswa adalah pencerminan dari mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri dalam belajar sehingga akan berdampak terhadap nilai yang diperolehnya dalam belajar.

Rumusan masalah; Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut di atas, maka peneliti menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Adapun rumusan masalahnya yaitu: (a) Profil percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium percontohan UPI Bandung; (b) Gambaran percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa; (c) Program penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa; dan (d) Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Adapun yang menjadi tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui: (a) Profil percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium percontohan UPI Bandung; (b) Gambaran percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa; (c) Program penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk

meningkatkan percaya diri siswa; dan (d) Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa.

KAJIAN TEORI

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan mepercayai diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan 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, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki percaya diri didalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial (Prayitno, 1995:1). Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi harapan yang realistik terhadap diri sendiri (htm/konsep diri, 2002:1).

Angelis (2003:58-77), dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu: 1) *Tingkah laku*, yang memiliki tiga indikator; melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala, 2) *Emosi*, terdiri dari empat indikator; memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain, dan 3) *Spiritual*, terdiri dari tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala

sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi maupun aktifitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (13-20 orang), dan kelompok kelas (20-40 orang). Juntika Nurhisani (2006; 24). Langkah-langkah dalam bimbingan kelompok ditentukan oleh orientasi teoritis yang menjadi dasar penerapan model. Dalam hal ini yang menjadi dasar penerapan bimbingan kelompok yaitu model konseling kelompok yang dikemukakan oleh Gladding (1995), ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yaitu : 1) langkah awal (*Beginning a Group*); 2) langkah Transisi (*The Transition Stage in a Group*); 3) langkah kerja (*The working Stage in a Group*); dan 4) langkah terminasi (*Termination of a Group*). Menurut Galadding (1999) empat langkah konseling yang dikemukakannya selaras dengan langkah-langkah dinamika kelompok dari Tuckman, yakni *forming, storming, norming, performing, dan enjourning*. Wisberg (1995) dan Faud Hasan (1988) dalam Suherman (2008 : 192) menyatakan dalam proses pembelajaran pengembangan perilaku kognitif dan akademis harus dipromosikan dalam setting pengajaran tidak langsung atau bermain agar anak tidak hanya mengikuti tetapi memahami makna. Selanjutnya bermain *game* menurut Serok dan Blom dalam (Nandang Rusmana, 2009 : 04) menyebutkan bahwa bermain *game* pada intinya bersifat sosial dan melibatkan belajar dan mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri, dan control emosional serta adopsi peran-peran pemimpin dan pengikut yang semuanya merupakan komponen-komponen penting dalam bersosialisasi. Dengan demikian, pada dasarnya setiap aktivitas bermain selalu didasarkan pada perolehan kesenangan dan kepuasan sebab fungsi utama bermain adalah untuk *relaksasi* dan menyegarkan kembali (*refreshing*) kondisi fisik dan mental yang berada di ambang ketegangan. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebar sebagai bentuk pre tes pada siswa kelas XI yang berjumlah 138 siswa, diantaranya kelas XI IPA2, XI IPA3, XI IPS2, dan XI IPS3. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa secara umum siswa kurang percaya diri. Berikut merupakan profil percaya diri siswa dilihat dari aspek dan masing-masing indikatornya; 1) Pada aspek *Percaya diri dalam bertingkah laku* dengan sub aspek; keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis pada setiap indikatornya; (a) melakukan sesuatu secara maksimal, (b) mendapat bantuan dari orang lain, dan (c) mampu menghadapi segala kendala berada pada prosentase yang rendah 2) Pada aspek *Percaya diri dalam emosi* dengan sub aspek; penilaian diri, ekspresi emosi, penghargaan positif serta sikap positif, dan masing-masing indikatornya; (a) memahami perasaan sendiri, (b) mengungkapkan perasaan sendiri, (c) memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, (d) memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain berada pada prosentase yang rendah; 3) Pada aspek *Percaya diri dalam spiritual* dengan sub aspek; meyakini takdir Tuhan, diantaranya indikator; (a) memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, (b) meyakini takdir Tuhan, (c) dan mengagungkan Tuhan juga berada pada kategori rendah. Berdasarkan data yang di dapat berupa permasalahan siswa di kelas secara umum siswa yang

bersangkutan mengalami masalah dalam prestasi belajar, baik kebiasaan belajar, motivasi, serta cara belajar yang kurang diketahui siswa oleh siswa. Perilaku siswa dalam belajar juga menunjukkan adanya suatu hambatan dalam keseharian di kelas. hal ini dapat diketahui setelah mengadakan pendekatan dengan guru bimbingan dan konseling yang memegang di kelas yang bersangkutan mengatakan bahwa. Memang sulit untuk menumbuhkan kemandirian siswa dalam belajar kalau memang siswa tersebut sudah sangat ketergantungan dengan teman – temannya terutama cara belajar yang kurang baik. Salah satunya kebanyakan siswa mengerjakan PR di sekolah, siswa kurang aktif di kelas. Sehingga pada saat pelajaran berlangsung siswa tersebut sulit sekali menerima materi yang di sampaikan oleh guru di kelas yang akan berdampak pada motivasi belajar kurang. Setelah peneliti mengadakan pendekatan dengan siswa yang bersangkutan salah satu yang menjadi penyebab adalah selain tidak nyaman pada saat belajar karena anak ini memiliki grup dan kebetulan peranan anak ini adalah ketua “geng” atau grup di kelas, selain itu ada juga yang bercanda telalu kelewatan dengan teman-temannya sehingga sering membuat temannya di kelas kesal dan kecewa dengan siswa-siswa tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari masing-masing indikatoor tersebut menunjukkan bahwa secara umum siswa kelas XI SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung berada dalam rentang percaya diri yang rendah. Pretes yang dilakukan sudah tentunya mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, baik dari kepala sekolah selaku orang yang memegang peranan penting di sekolah SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung, guru BK bahkan dari pihak wali kelas. Program penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA ini dikembangkan berdasarkan hasil kajian konsep teori percaya diri dan permainan dalam bentuk kelompok, hasil studi pendahuluan yang relevan, dan analisis kebutuhan terhadap pentingnya bimbingan kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri siswa SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung. Oleh karena itu besar harapan dari peneliti program yang telah dirancang ini dapat dijadikan sebagai acuan serta treatment pada siswa terutama yang ada di SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung baik pada masa sekarang serta tahun yang akan datang terkait dengan percaya diri maupun bentuk yang lain untuk lebih memberikan motivasi pada siswa dalam belajar mereka.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental, yang dimaksud penelitian eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian yang bersangkutan dengan menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan permainan dalam bimbingan kelompok dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional yang diberlakukan di sekolah. Rancangan penentuan sampel ini menggunakan tehnik *undian*, yang mana kelas XI SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung memiliki 6 kelas dengan jumlah 138 siswa Berdasarkan hasil pretest yang telah disebarkan kepada siswa kelas XI didapat sebanyak 24 siswa yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah, dari 24

siswa. Untuk mengukur percaya diri siswa digunakan skala percaya diri pola Likert dengan lima rentangan jawaban secara bertingkat, yaitu : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai dan pergerakan skor dari satu sampai dengan lima. Pada pernyataan yang positif, responden yang menjawab Sangat Sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Kurang Sesuai (KS) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Bila pernyataan negatif, maka penskoran sebaliknya. Penjelasan rentang skor pada penelitian ini yaitu, (semakin tinggi skor kuesioner yang diperoleh oleh siswa maka teridentifikasi tingkat percaya diri siswa tinggi, sebaliknya semakin rendah skor kuesioner yang diperoleh maka tingkat percaya diri siswa semakin rendah. Penilaian terhadap kuesioner ini dilakukan oleh empat orang pakar (*judgest*), yaitu orang yang memiliki spesialis dalam bidang penyusunan instrumen/kuesioner. Penilaian ini dilakukan untuk menentukan validitas isi (*content validity*) dari kuesioner percaya diri yang telah disusun. Validitas isi adalah validitas yang ditentukan oleh derajat representativitas butir-butir tes yang telah disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut. Instrumen tersebut dinyatakan valid setelah dianalisis oleh ketiga pakar tersebut dan dinyatakan untuk bisa dijadikan sebagai instrumen penelitian untuk diuji di lapangan sebelum disebarkan pada subjek penelitian. Setelah instrumen tersusun sebanyak 60 pernyataan, kemudian peneliti melakukan proses analisis validasi isi kuesioner percaya diri ini kepada 4 orang pakar pakar/*judgest* yaitu orang yang memiliki spesialis dalam bidang penyusunan instrumen/kuesioner yakni; 1) Syamsu Yusuf, 2) Juntika Nurihsan, 3) Budi Susetyo selaku dosen yang ahli dalam bidang pengukuran, dan 4) Mubiar Agustin, dan format analisis yang sudah disediakan. Keempat pakar inilah yang akan menentukan layak atau tidaknya kuesioner untuk disebarkan ke siswa sebanyak 60 soal. Sebelum instrumen diujicobakan, peneliti melakukan uji keterbacaan instrumen kepada 3 siswa di SMA Negeri 13 Bandung SMA Negeri 13 Bandung yang beralamatkan di Jalan Raya Cibeureum dengan mengambil siswa 1 siswa dari kelas XI IPA2, 1 siswa dari XI IPA3, dan 1 siswa dari XI IPS2. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui kelayakan instrumen secara redaksional sehingga tidak menimbulkan multi tafsir pada saat dilakukan uji coba dan pelaksanaan penelitian. Setelah instrumen direvisi berdasarkan uji keterbatasan, instrumen diujicobakan terhadap sampel penelitian yang memiliki karakteristik relatif sama dengan subjek penelitian sebenarnya, yaitu siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 13 Bandung yang beralamatkan di Jalan Raya Cibeureum dengan jumlah siswa sebanyak 40 orang.

Pada penelitian ini diupayakan *pengujian normalitas sebaran data*. Uji normalitas adalah dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan dengan cara membandingkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* dan Probabilitas dengan nilai signifikannya adalah 0,05. Dengan dasar pengambilan keputusan bahwa : P dari koefisien K-S $> 0,05$, maka data berdistribusi normal, dan P dari koefisien K-S $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Perhitungan dalam pengujian normalitas sebaran data ini menggunakan program SPSS 17.0 for Windows. Selanjutnya untuk mengetahui mengetahui efektifitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa, dilakukan dengan membandingkan *gain score*, yaitu

selisih skor antara post-test dengan pre-test percaya diri, sehingga dari hasil analisis tersebut didapatkan hipotesis. Kriteria untuk uji hipotesis tersebut yaitu : H_0 = teknik permainan dalam bimbingan kelompok tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung, H_a = teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Kriteria dasar pengambilan keputusannya adalah : 1) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima; dan 2) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Penentuan efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui metode permainan dilakukan dengan uji t dengan interval kepercayaan 95 % $\alpha = (1 - 0,95) = 0.05$. Proses perhitungan keseluruhan pengolahan data statistik menggunakan program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 17.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelaahan data penelitian siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 menunjukkan percaya diri yang berkategori sedang. Berdasarkan kriteria penentuan tingkat percaya diri, diketahui rata-rata skor percaya diri siswa sebesar 119 berarti rata-rata percaya diri siswa berada pada kategori sedang. Artinya secara umum siswa kelas XI sudah mampu berperilaku yang baik atau sesuai dengan norma yang ada di sekolah, siswa sudah mampu mengekspresikan emosi dengan tepat dalam lingkungan sosial mereka, dan siswa mampu menumbuhkan sikap percaya pada diri sendiri maupun orang lain. Siswa yang memiliki percaya diri pada kategori tinggi artinya 1) siswa mampu untuk dan percaya dalam bertingkah laku yaitu dengan memiliki keyakinan diri yang tinggi, memiliki sikap penerimaan ketika mendapatkan penilaian dari teman, serta memiliki sikap yang optimis untuk selalu lebih baik, 2) siswa dikatakan percaya diri apabila siswa tersebut mampu mengekspresikan emosi dengan baik sudah tentunya dengan mengetahui penilaian terhadap diri apakah yang diekspresikan tersebut baik atau buruk, ekspresi emosi yang sesuai dengan keadaan dirinya saat itu, dengan selalu bersikap positif, dan juga mampu memberikan penghargaan yang positif ketika mendapat perlakuan yang kurang tepat dari lingkungannya sendiri, 3) siswa dapat dikatakan percaya diri apabila siswa percaya dalam spiritual dengan menunjukkan keyakinan terhadap Tuhan atau sang pencipta, serta kebenaran. Melihat ketiga hal tersebut di atas apabila siswa yang memiliki percaya diri rendah dan tidak diantisipasi dengan metoda yang sesuai dengan kebutuhannya akan berdampak terhadap aspek perkembangan dalam hal interaksi sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat serta siswa akan selalu merasa ragu untuk melakukan sesuatu, *misalnya*; ketika siswa merasa tidak percaya diri dalam menghadapi ujian maka kemungkinan siswa tersebut akan meniru jawaban dari teman yang belum tentu kebenarannya, hal ini akan membuat siswa untuk selalu bergantung kepada orang lain. Kenyataan tersebut akan membawa siswa dalam kondisi yang terpuruk apabila prosentase nilai yang didapat tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Siswa yang kurang percaya diri atau yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah artinya apabila 1) siswa tersebut belum mampu untuk bertingkah laku

sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya, 2) belum mampu untuk mengekspresikan emosi dengan baik, belum bisa untuk memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, serta belum mampu memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain, 3) siswa dikatakan kurang percaya diri apabila belum mampu untuk menumbuhkan kepercayaan kepada diri sendiri dan orang lain, serta kepada sang pencipta. Untuk mengetahui gambaran data masing-masing kategori dapat dilihat tabel di bawah;

Tabel 1
Profil Tingkat Percaya Diri Siswa

Interval	Frekuensi	Prosentase	Kategori
139 - 150	3	2.17	Sangat tinggi
126 - 138	31	22.46	Tinggi
113 - 125	80	57.97	Sedang
100 - 112	19	13.77	Rendah
87 - 99	5	3.62	Sangat Rendah
Jumlah	138	100	

Gambaran Percaya Diri Siswa Pada Masing-masing Aspek Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok.

Berikut dijelaskan hasil penelitian terhadap siswa setelah mengikuti teknik permainan dalam bimbingan kelompok terhadap kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun hasil yang diperoleh pada masing-masing aspeknya adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Rata-rata Gain Skor Percaya Diri Siswa Secara Umum
Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Aspek Percaya Diri	Rata-rata Kelompok Eksperimen	Rata-rata Kelompok Kontrol	Gain	Ket
Pretest (Pra Uji)				
Percaya Diri dalam Bertingkah laku	44.07	50.65	6.58	Tidak Signifikan
Percaya Diri dalam Mengekspresikan Emosi	43.56	48.81	5.25	Tidak Signifikan
Percaya Diri dalam Spiritual	49.44	51.11	1.67	Tidak Signifikan
Percaya Diri	137.07	150.57	13.5	
Postes (Pasca Uji)				
Percaya Diri dalam Bertingkah laku	69.77	60.65	9.12	Signifikan
Percaya Diri dalam Mengekspresikan Emosi	68.64	62.27	6.37	Signifikan
Percaya Diri dalam Spiritual	73.33	63.33	10	Signifikan
Percaya Diri	211.74	186.25	25.5	

Hasil Uji Efektivitas

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan mengenai penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok terlihat dari hasil uji t yaitu skor rata-rata postes pada kelompok eksperimen yang diberikan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok adalah

sebesar (152.58) dengan standar deviasi (10.449), sedangkan hasil skor rata-rata tes bimbingan kelompok yang tidak menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok adalah sebesar (137.08) dengan standar deviasi (5.600). Hasil ini memperlihatkan bahwa skor rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan teknik permainan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok. Pengujian gain score dengan menggunakan selisih skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui rata-rata peningkatan percaya diri siswa dari kedua kelompok yang diteliti. Hasil skor rata-rata gain pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok diperoleh rata-rata sebesar (52.50) dengan standar deviasi (10.185), sedangkan hasil skor rata-rata tes gain kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok diperoleh rata-rata sebesar (27.00) dengan standar deviasi (4.492). Hasil ini memperlihatkan bahwa skor rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Berdasarkan perhitungan rata-rata dan hasil uji t pada kelompok eksperimen dan kontrol di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa, ditunjukkan dengan perbandingan rata-rata penurunan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Secara umum seluruh siswa sudah diberikann teknik permainan dalam bimbingan kelompok terkecuali pada kelompok kontrol yang hanya mendapatkan pendekatan konvensional. Hasil akhir menunjukkan kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Secara keseluruhan studi ini telah memenuhi tujuannya yaitu menghasilkan program intervensi tentang penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Program intervensi yang dikembangkan oleh peneliti berupa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa merupakan suatu rencana atau pola kegiatan bimbingan kelompok melalui tahapan-tahapan prosedur bimbingan kelompok yang didalamnya terintegrasi unsur permainan. Rencana dan pola kegiatan tersebut dijabarkan ke dalam komponen-komponen : 1) rasional; 2) visi dan misi; 3) deskripsi kebutuhan; 4) tujuan; 5) komponen program, 6) strategi layanan; 7) pelaksana; 8) sasaran intervensi; 9) rencana operasional (action plan); 10) pengembangan tema dan satuan layanan; serta 11) evaluasi. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan mengenai penggunaan teknik permainan ini terlihat dari hasil uji t dua sampel independen yang di dapat hasil skor rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan skor rata-rata kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi dengan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung tahun ajaran 2010/2011 ini terbukti bahwa pada setiap aspek percaya diri yang diteliti baik aspek percaya diri dalam bertingkah laku, percaya diri dalam mengekspresikan emosi, dan percaya diri dalam spiritual mengalami peningkatan prosentase yang signifikan setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Rekomendasi

Pada penelitian ini telah diujicobakan mengenai penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Untuk dapat menerapkan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok ini dalam pembelajaran terutama terkait percaya diri siswa, perlu diperhatikan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan percaya diri siswa. Karena dengan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok yang telah dilakukan peneliti pencapaian peningkatan percaya diri siswa secara keseluruhan terbukti lebih baik, artinya penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai bentuk perpaduan dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memadukan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dengan tujuan dapat menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.

Bagi Pihak Sekolah. Bagi pihak sekolah SMA Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung, berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri dapat digunakan sebagai masukan untuk menyusun program di sekolah dalam pembinaan siswa yang terkait dengan percaya diri melalui berbagai jenis bentuk permainan, sehingga penanaman berperilaku siswa, beremosi, serta keyakinan siswa bisa semakin dikendalikan.

Bagi para Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian terkait dengan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa disarankan untuk;

- a. Mengkaji pola bimbingan yang telah dilakukan oleh sekolah atau instansi dimana penelitian itu nanti dilakukan.
- b. Siswa lebih percaya diri ketika ia mendapatkan penghargaan yang positif dari lingkungannya, sehingga untuk peneliti selanjutnya ditekankan agar mengkaji bagaimana bentuk penghargaan yang telah dilakukan oleh guru BK, serta pihak sekolah dalam menumbuhkan percaya diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahman, (1998). *Bermain Peran Sebagai Model Bimbingan Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak Berkemampuan Unggul*. (hasil penelitian), Bandung: IKIP
- Gladding, Samuel. T. (1995). *Group Work A Counseling Specialty*. United States of America: Prentice Hall Inc
- <http://myshandy.multiply.com/journal>. (06 Agustus 2010)
- Justine Howard (2010). *Game Techniques in improving the understanding, planning and practicing self-confidence*. Open University/Mc Graw Hill
- Solehuddin, M, (a) (1997). *Pengimplementasian Aktivitas Bermain di Taman Kanak-kanak*. (hasil penelitian), Bandung: IKIP
- Suarni, Ketut (2006). *Perkembangan Peserta Didik_Modul : Jurusan Bimbingan dan Konseling IKIP Negeri Singaraja*.
- Suherman, AS, Uman (2009). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rezeki
- Suherman. 2008. *Konsep dan Aplikasi Bimbingan dan Konseling*. Jurusan PPB UPI
- UU RI. No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Prayitno, (a) (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok(Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia

BIODATA SINGKAT

Penulis adalah Mahasiswa Magister/S2 SPS Universitas Pendidikan Indonesia