

**PROGRAM BIMBINGAN TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SISWA**

( Studi *Pre - Ekperimental* pada Siswa SMA Negeri 13 Bandung Kelas XI Tahun Pelajaran  
2010-2011 )

***Oleh: Iceu Rohayati***

**ABSTRAK**

Penelitian dilatarbelakangi oleh permasalahan perbandingan antara guru BK dengan jumlah siswa yang tidak seimbang, usia remaja yang memiliki sifat lebih percaya kepada teman sebaya, kurangnya rasa percaya diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rumusan program bimbingan teman sebaya yang efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011. Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif dengan metode penelitian *Pre-experimental design*, sampelnya diambil secara *sampling purposive*. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa percaya diri siswa berada pada kategori sedang. Upaya pelaksanaan bimbingan teman sebaya selama ini belum terlaksana. Hasil validasi menunjukkan program bimbingan teman sebaya efektif meningkatkan percaya diri siswa. Direkomendasikan agar dapat dilaksanakan disekolah menggunakan kelompok pembanding dan ditambah instrumen eksternal.

***Kata kunci*** : Bimbingan teman sebaya, percaya diri siswa.

**PENDAHULUAN**

Bimbingan merupakan suatu upaya dalam membantu individu (siswa) agar memperoleh pemahaman dan pengarahan diri yang diperlukan untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah sehingga ia dapat mengembangkan dirinya secara optimal (Juntika, 2008 : 81). Upaya ini sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP), yaitu Bimbingan dan Konseling memfasilitasi konseli mencapai perkembangan optimum.

Salah satu aspek dari konseli atau siswa yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang 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, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Seperti yang dikemukakan oleh Abdul Mu'in Amien, Endang (2000 : 9) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang.

Dengan kurangnya percaya diri, maka rasa rendah diri akan menguasai seseorang dalam kehidupannya, dan ia akan tumbuh menjadi pribadi yang pesimis. Seperti yang dikemukakan oleh Sutisna, Cucu (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.

Berdasarkan pengertian percaya diri, maka pemahaman terhadap percaya diri siswa sangat penting agar siswa dapat berkembang secara optimal.

Rohayati, Iceu (2009: 30), mengemukakan hasil penelitian di SMA Negeri 13 Bandung, masih ada siswa yang percaya dirinya masih kurang terutama dalam mengikuti evaluasi belajar, hal ini dapat terlihat masih adanya perbuatan menyontek, yang didorong oleh perilaku percaya diri yang kurang, sebab pada dasarnya siswa dalam menghadapi ulangan telah mempersiapkan diri, tetapi pada pelaksanaannya mereka masih ada yang bertanya atau melihat pekerjaan temannya. Begitu juga Soekarno, Nining D. (2009 : 20), menjelaskan bahwa kondisi siswa mereka, kurang bersemangat dalam belajar, kurang percaya diri, dan hasil belajarnya rendah.

Berdasarkan hasil *need assessment* dan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 13 Bandung, masih banyak siswa yang menunjukkan indikator yang kurang percaya diri diantaranya tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat pada saat proses belajar, tidak berani tampil di depan kelas, berbicara gugup kalau di depan orang banyak, gelisah saat menghadapi tes, memiliki teman yang terbatas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SMA Negeri 2 Bandung, SMA Negeri 6 Bandung, serta SMA Negeri 21 Bandung ialah wawancara dengan guru BK, kenyataannya masih banyak siswa yang kurang percaya diri, siswa merasa malu kalau disuruh ke depan kelas, perasaan tegang yang tiba-tiba datang pada saat tes lisan, siswa tidak yakin akan kemampuannya, padahal pada dasarnya siswa telah mempelajari materi yang diujikan. Seperti yang dikemukakan oleh Soekarno, Nining D. (2009 : 24) gejala tidak percaya diri saat menghadapi tes ditunjukkan dengan timbulnya rasa cemas, gugup dan keluar keringat dingin. Sebelum tes dimulai siswa sudah meminta tolong pada temannya agar mau duduk di dekatnya dan mau membantunya, pada saat tes berlangsung siswa melihat buku catatan atau melihat lembaran jawaban tes temannya. Gejala tersebut yang telah dipaparkan di atas merupakan salah satu indikator kurangnya rasa percaya diri siswa.

Percaya diri adalah sesuatu yang tidak ternilai. Dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi (Widarso, 2005 : 44). Seperti yang dikemukakan oleh Hakim (2005 : 6), yaitu percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya.

Upaya yang telah dilaksanakan oleh pihak sekolah dalam mengatasi percaya diri siswa melalui peran guru Bimbingan dan Konseling serta guru mata pelajaran antara lain melalui kegiatan layanan informasi secara klasikal, layanan bimbingan kelompok, bimbingan individual, dan konseling individual, akan tetapi dari berbagai upaya tersebut kurang mendapatkan hasil yang optimal.

Percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung belum ditangani secara khusus, padahal percaya diri ini merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai keberhasilan belajar siswa.

Selanjutnya usaha yang perlu dilakukan dalam rangka meningkatkan percaya diri siswa adalah dengan mengoptimalkan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa.

Solehudin (2008 : 14) siswa SMA adalah individu-individu yang berusia sekitar 15 – 18 tahun, yakni individu – individu yang sedang menjalani usia remaja (*adolescence*), begitu juga menurut Hurlock (1994 : 206) remaja berasal dari istilah *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik.

Pada masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya, yang mana pada masa ini keterikatan terhadap teman sebaya sangat kuat. Keadaan seperti ini menjadikan remaja kelompok tersendiri, seolah-olah mereka antar sesamanya saling memahami, mereka mulai menjauh dari orang tua, karena merasa orang tua kurang memahami dirinya. Mereka lebih memilih memecahkan masalahnya dengan teman sebayanya dari pada dengan orang tua atau gurunya, masalah yang sangat seriuspun mereka biasanya akan membahas dengan teman sebayanya. Kedekatan antara mereka dapat mejadi peluang untuk memfasilitasi layanan Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan masalah percaya diri siswa.

Dilihat dari fenomena diatas, nampak usia remaja, dan kedekatan antar mereka merupakan dipandang tepat sebagai salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa meningkatkan percaya dirinya, dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan teman sebaya (*peer guidance*), yaitu bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa lainnya (Rambu-rambu penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling, 2007 : 44).

Dalam kegiatan bimbingan teman sebaya (*peer guidance*), akan terdapat interaksi dan muncul dinamika kelompok yang akan membantu peserta didik untuk lebih terbuka dan menerima apa yang telah disepakati oleh kelompok. Dalam bimbingan teman sebaya (*peer guidance*), terdapat tahap-tahap yang dapat meningkatkan percaya diri siswa. Pengalaman-pengalaman individu dari hasil berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan yang positif pada diri individu dan nantinya akan dapat meningkatkan percaya diri siswa. Selain dari itu pada kegiatan bimbingan teman sebaya akan terjadi komunikasi antara pemimpin dengan anggota kelompok atau antara anggota dengan anggota kelompok sehingga terjadi interaksi yang menimbulkan saling percaya untuk mengungkapkan pendapat, ide-ide dari anggota kelompok yang menimbulkan pengalaman baru yang dapat memperkuat keyakinan pada diri seseorang bahwa ia mampu.

Hasil pengamatan pada kegiatan ekstra kurikuler dilapangan terutama Gerakan Pramuka, PMR, Paskibra, Irema (Ikatan Remaja Masjid), nampak adanya suatu kehidupan bimbingan yang terjadi diantara teman sebaya, mereka saling membantu, memperhatikan, menghargai, maju dan berkembang dengan jelas. Kalau kita amati diantara teman sebaya ini terlihat adanya teman yang bertindak sebagai seorang pembimbing, sedangkan yang lainnya sebagai yang dibimbing atau konseli.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan teman sebaya (*peer guidance*) dapat mempengaruhi percaya diri siswa, juga berbagai faktor, baik itu faktor dari dalam individu itu sendiri, yang semuanya itu tidak lepas dari proses pembelajaran, faktor dari luar individu itu sendiri seperti motivasi dan dukungan dari orang lain serta bagaimana individu berusaha meningkatkan percaya dirinya.

Dari uraian di atas terlihat bahwa penelitian ini dilatarbelakangi oleh dua hal, pertama bahwa siswa SMA Negeri 13 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011 memperlihatkan rasa kurang percaya diri, karena itu masalah percaya diri peserta didik perlu segera diatasi. Kedua bimbingan teman sebaya (*peer guidance*), merupakan salah satu sarana interaksi

remaja sehingga mampu memberikan dukungan terhadap optimalisasi perkembangan mereka, diantaranya dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan *pre - experiment : Non equivalent Control Group Designs, yakni the one – Group Pretest – posttest Design* dengan pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Bandung yang beralamat di Jalan Raya Cibereum no. 52 Bandung. Populasinya target adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandung tahun pelajaran 2010-2011 sejumlah 306 orang siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Penelitian diawali dengan pengukuran data awal untuk mengetahui gambaran percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri Bandung tahun pelajaran 2010-2011. Berdasarkan data yang diperoleh disusun rumusan program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa. Program ini dirancang agar dapat diaplikasikan kepada siswa untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Langkah berikutnya adalah mengaplikasikan program yang telah mendapat pertimbangan dan disetujui oleh para ahli, serta menganalisis keefektifan program terhadap peningkatan skor percaya diri siswa dengan menggunakan statistik non parametrik.

Pelaksanaan program diawali dengan pelatihan pembimbing sebaya dilakukan oleh peneliti, kemudian pelaksanaan bimbingan teman sebaya oleh pembimbing sebaya yang dilaksanakan 8 kali pertemuan.

Selanjutnya mengevaluasi hasil perlakuan, serta menganalisis keefektifan program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Gambaran Percaya Diri Siswa**

Hasil pengukuran data awal penelitian diperoleh nilai rata-rata percaya diri siswa aspek kemampuan pribadi 3,1 atau 63%, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan termasuk kategori sedang, nilai rata-rata percaya diri siswa aspek interaksi sosial 3,4 atau 68%, termasuk kategori sedang, nilai rata-rata percaya diri siswa aspek konsep diri 3,4 atau 68%, termasuk kategori sedang untuk mengetahui gambarannya lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

### Gambaran Tingkat Percaya Diri

ASPEK	KATEGORI						Nilai rata-rata	%
	R (0,1-2,5)		S (2,6- 3,5)		T (3,0-5,0)			
	F	%	F	%	F	%		
1. Kemampuan Pribadi	27	8,8	208	67,9	71	23,2	3,1	63
2. Interaksi sosial	30	9,9	214	69,9	62	20,3	3,4	68
3. Konsep diri	45	14,7	177	57,8	84	27,5	3,4	68

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memperoleh peningkatan perubahan perilaku pada percaya diri yang paling besar adalah aspek interaksi sosial, yaitu 0,7 atau 14 %. Sedangkan untuk aspek kemampuan pribadi dan konsep diri meningkat tetapi peningkatannya relatif kecil.

### 2. Program Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Berdasarkan pelaksanaan program bimbingan teman sebaya di SMA Negeri 13 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011, disusun secara sistematis sebagai berikut :

#### MATRIK PERKIRAAN IMPLEMENTASI BIMBINGAN TEMAN SEBAYA DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

Aspek	Nama Kegiatan	Tujuan	Metode dan Teknik	Materi	Pertemuan ke/Waktu
1. Layanan Dasar.	-	Tujuannya memberikan informasi tentang pentingnya sikap yakin akan kemampuan diri dan optimis dalam menghadapi hidup, dengan langkah-langkah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cermah</li> <li>• Tanya jawab</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Konsep percaya diri.	45 menit
2. Layanan Responsif. Perkenalan dan pembentukan kelompok	1)Balon berantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa saling mengenal dengan anggota kelompoknya.</li> <li>• Membentuk suatu kelompok.</li> </ul>	Gerak ( <i>movement</i> )	Perkenalan dan pembentukan kelompok	1 45 menit
a. Kemampuan pribadi	2)Susun baris	Siswa berpendirian, tidak tergantung pada orang lain, serta dapat mengendalikan emosi.	Umpan balik Gerak ( <i>movement</i> )	Kukuh dalam berpendirian Tidak tergantung pada orang lain Dapat	2 45 menit

				mengendalikan emosi.	
	3) Art and Crafts (seni dan kerajinan tangan)	Siswa kreatif dalam menggali dan mengembangkan potensinya.	Gerak ( <i>movement</i> )	Kreatif dalam menggali dan mengembangkan potensi diri	3 45 menit
	4) Bombarde men kelebihan	Siswa yakin akan kemampuan diri.	Umpan balik	Memahami kemampuan diri.	4 45 menit
a. Interaksi sosial .	5)Menulis dan membaca Puisi	Siswa berani menjadi diri sendiri, dan menerima penolakan orang lain.	Gerak ( <i>movement</i> )	Berani menjadi diri sendiri.	5 45 menit
			Gerak ( <i>movement</i> )	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.	
	6)Gelas berkeliling dan menyanyi	Siswa memandang positif terhadap orang lain, dan menghargai orang lain..	Gerak ( <i>movement</i> )	Memberi sambutan yang hangat. Menghargai orang lain.	6 45 menit
b. Konsep diri .	7) Sedotan gravitasi	Siswa dapat memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha sendiri, serta mengakui kesalahan bila bersalah.	Gerak ( <i>movement</i> )	Memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha sendiri.	7 1X 45 menit
	8) Menyusun gelas plastik	Siswa Tekun dalam melakukan suatu tugas, dan mempunyai harapan yang realistis	Gerak ( <i>movement</i> )	Tekun dalam melakukan suatu tugas. Mempunyai harapan yang realistis.	8 1X 45 menit

### 3. Efektivitas Program Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.

Pengujian efektivitas program dilakukan melalui uji beda rata-rata nilai percaya diri siswa yang diperoleh melalui pengukuran data awal dan pengukuran data akhir implementasi program. Penggunaan uji statistik non parametrik dengan uji t, dengan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Bimbingan teman sebaya tidak efektif meningkatkan percaya diri siswa.

Ha : Bimbingan teman sebaya efektif meningkatkan percaya diri siswa.

Tingkat signifikan  $\alpha = 0.05$

Dengan menggunakan rumus (uji Rank bertanda Wilcoxon), diketahui nilai t hitung adalah -4.406 dengan signifikansi  $p = .000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti Ho ditolak dan ha

diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara skor pengukuran awal dengan skor pengukuran akhir.

## **PENUTUP**

Pada umumnya tingkat percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011 termasuk kategori sedang.

Program Bimbingan teman sebaya melalui teknik permainan kelompok disusun melalui tiga komponen ,yaitu layanan dasar, layanan responsive, dan dukungan system yang saling mendukung dalam melaksanakan bimbingan teman sebaya.

Program bimbingan teman sebaya efektif meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung Kelas XI tahun pelajaran 2010-2011, terbukti dengan hasil uji efektivitas .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arya . (2010) Pengertian Kepercayaan Diri. [Online]. Tersedia (30 Januari 2011)
- B. Hurlock, E (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa Istiwidiyanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Burn, R.B. (1979). *The Self Consept*, Longman. London
- Drajat , Z. (1994). Remaja, Harapan dan Tantangan. Jakarta : CV. Ruhama Departemen Pendidikan Nasional (2007).*Penataan Pendidikan Profesi Konselor Dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*
- Eggen Paul dan Kuchak Don ( 2007).*Educational Psychology window on Classroom sevent edition* : [Online]. Tersedia. New Jersey.Pearson Educational international. <http://debbiesianturi/2007/percayadiri?arogan?minder?> (5 Desember 2010).
- Krumboltz. J.D & Thoresen. C.E: (1976). *Counseling Methods*. New York: Holt, Renearth and Winston.
- Malott, Krista M.; Paone, Tina R.; Humphreys, Kourtney; Martinez, Triana . (2010).*Featured Research*. Professional School Counseling.
- Nurihsan, J. dkk (2003). *Proses Pembentukan Teman Sebaya Pada Remaja dan Etika Pergaulan Serta Dampaknya Terhadap Aspek Sosial Remaja*. Makalah Pada Seminar Remaja Gaul dalam Presfektif Psikologis di Auditorium FPMIPA UPI Tanggal 18 Januari 2003.
- Santrock, John W.(1997). *Life Span Development*. [Online]. Tersedia. Dubuque USA : Brown and Benchmark.: <http://acesonline.net/competencies>.



Santrok J.W. (2002). *Adolescence*. Edisi ke enam . Jakarta : Erlangga.

Sugiyono (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung; Alfa Beta.

Yusuf L. N, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Yusuf L. N, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan & Konseling* . Bandung : Rizqi.

### **BIODATA SINGKAT**

Penulis adalah Mahasiswa S-2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia