

Peningkatan Mental ATLIT Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi

Richma Hidayati^{1*}, Arista Kiswantoro², Agung Slamet Kusmanto³ Adnan Fadkhurosi⁴
Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus¹²³⁴
*Email:richma.hidayati@umk.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 2023-10-16

Direvisi: 2024-06-26

Disetujui: 2024-06-27

Dipublikasikan: 2024-06-30

Keyword:

Bimbingan dan Konseling,
Mental,
Teknik Permainan Simulasi

Abstract

Peningkatan Mental Atlit Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi. Masalah penelitian ini percaya diri atlit yang rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan percaya diri dengan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi pada atlit tarung drajat0. Metode penelitian ini adalah Eksperimen. Subjek penelitian sebanyak 20 orang atlit yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Percaya Diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan percaya diri atlit setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata - rata 8,04% serta hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Matched Pairs Test, diperoleh $-2.803 < = 1.645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima Kesimpulan penelitan adalah bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri pada atlit.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



doi <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i1.11297>

Pendahuluan

Peserta didik usia Sekolah Me-nengah Pertama berada pada masa remaja, yaitu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terdapat tugas perkembangan yang harus dicapai, salah satunya adalah me-nerima dirinya sendiri dan memiliki percaya terhadap kemampuannya sendiri. Seorang remaja harus mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dalam dirinya dan perlu memiliki percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya agar mampu mencapai perkembangan yang optimal.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang (istilah remaja sekarang kurang PD).

Rasa tidak percaya diri ini me-nimbulkan gejala-gejala atau sikap dan perilaku berikut: (1) peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, (2) sangat senang terhadap pujian atau peng-hargaan, (3) senang mengkritik atau mencela orang lain,

(4) kurang senang ber-kompetisi, dan (5) cenderung senang menyendiri, pemalu, dan penakut.

Atlit TARUNG DRAJAT adalah anak yang sedang menginjak masa remaja. Karakteristik ini membuat mereka tak lepas dari karakteristik remaja yang memang berada dalam masa-masa sulit, dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang ada dalam diri mereka.

Mereka sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahan positif untuk perkembangan hidup selanjutnya. Oleh karena itu untuk mengarahkan mereka agar tidak terjerumus dalam krisis batin seperti ketidakpercayaan diri harus dilakukan upaya untuk membangun kekuatan psikologisnya agar mereka tumbuh dan berkembang dengan percaya diri untuk menyongsong masa depan.

Kehidupan disekolah kadang memberi beban tersendiri bagi atlit. Sebagai remaja, atlit TARUNG DRAJAT selain sibuk berjuang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya mereka juga harus berjuang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang harus diembannya, anak-anak perlu dibekali dan disiapkan agar memahami dan mampu mengembangkan karakter percaya diri yang diperlukan dalam menghadapi aneka tantangan hidup sehari-hari serta untuk menyiapkan "senjata" untuk mengatasi beban sekolah yang makin tinggi.

Individu pada umumnya, remaja juga memiliki kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Adakalanya banyak atlit menghadapi kendala dalam pencapaian prestasi belajar, karena atlit sedang ber-masalah, sehingga perlu perhatian dan penanganan khusus, agar mereka bisa ber-prestasi dalam belajarnya dengan baik. Oleh sebab itu tampaklah adanya hubungan yang sangat erat antara kebutuhan peserta didik untuk melakukan bimbingan dengan kegiatan belajar peserta didik. Dengan bimbingan diharapkan peserta didik memiliki rasa percaya diri. Bimbingan memberikan layanan bantuan pada individu dalam memecahkan masalah kesulitan belajarnya sebagai peserta didik untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Di sekolah bimbingan dapat dilakukan oleh guru. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, menilai, dan melatih atlit pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, dasar dan menengah. Maka guru tidak hanya bertugas mengajarkan materi namun juga dituntut untuk dapat memberikan bimbingan kepada peserta didiknya di kelas.

Namun dalam prakteknya banyak-banyaknya beban materi yang diberikan kepada guru dengan keterbatasan waktu yang disediakan menyebabkan guru terlalu fokus mengajarkan materi pelajarannya. Jarang sekali guru dapat meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan kepada peserta didik. Sehingga menyebabkan peserta didik merasa kegiatan pembelajaran yang terlalu kaku.

Peserta didik kurang mendapatkan informasi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Peserta didik tidak mendapatkan ruang untuk mengungkapkan masalah-masalah yang mereka miliki. Ada beberapa jenis layanan bim-bingan yang digunakan guru BK. Salah satu layanan bimbingan adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan baru dari guru pembimbing (konselor) dan atau membahas secara bersama-sama po-kok bahasan atau topik tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupan se-hari-hari, dan atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dalam pengambilan ke-putusan atau tindakan tertentu.

Oleh sebab itu sebagai pendidik, guru harus dapat mengarahkan peserta didik untuk dapat mencari jalan pemecahan masalah yang lebih tepat. Salah satunya adalah dengan melakukan bim-bingan kelompok. Bimbingan kelompok dapat di-lakukan peserta didik untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi diri me-reka, sebagai wadah untuk bersama-sama mengungkapkan kegelisahan dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan sehingga menyebabkan mereka kurang percaya diri. Layanan bimbingan kelompok juga dapat menumbuhkan rasa kepedulian dan simpati peserta didik, karena mereka me-rasa memiliki masalah yang sama. Sehingga mereka tidak akan merasa sendiri melainkan hal ini akan menimbulkan perasaan nyaman dalam belajar.

Kenyamanan dalam belajar ini dapat memberikan pengaruh yang baik dalam aktivitas belajar terutama dalam me-ningkatkan percaya diri peserta didik. Dengan percaya diri diharapkan tujuan kegiatan belajar akan dapat diperoleh. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa macam teknik yang biasa digunakan untuk membantu ke-berhasilan layanan bimbingan kelompok, antara lain diskusi, home room, permainan simulasi (simulation games), permainan peranan (role playing), dan sosiodrama (sociodrama). Diantara teknik-teknik yang ada, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik permainan simulasi. Dengan demikian, permainan si-mulasi pada prinsipnya merupakan metode yang memadukan karakteristik permainan (pemain, aturan, kerjasama, kompetisi) dengan karakteristik simulasi (representasi nyata).

Dalam teknik bimbingan kelompok dimaksudkan sebagai cara untuk menjelaskan sesuatu (bahan bimbingan) me-lalui perbuatan yang bersifat pura-pura atau melalui proses tingkah laku imitasi, atau bermain. Berdasarkan prapenelitian yang dilakukan pada atlit kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala terdapat atlit yang kurang mandiri dalam mengerjakan tugas, ragu mengungkapkan pendapat nya saat proses diskusi, kurang yakin dengan hasil pekerjaanya, serta malu untuk berinteraksi di lingkungan sekolah.

Untuk itu dari uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Pada Atlit Kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020”. Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan percaya diri atlit menggunakan layanan bimbingan ke-lompok teknik permainan simulasi pada atlit kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020”.

Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan di TARUNG DRAJATN 2 Menggala pada atlit kelas VIII. Se-dangkan untuk waktu pelaksanaan pe-nelitian pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi yaitu dilaksanakan pada tahun ajaran 2019/2020. Dalam penelitian ini peneliti meng-gunakan jenis penelitian eksperimen. Jenis desain yang digunakan adalah Non-Equivalent Control Group Design yaitu terdapat dua kelompok yang sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Namun hanya kelompok eksperimen yang di-berikan perlakuan (treatment).

Langkah pertama dilakukan peng-ukuran (pretest), kemudian pada ke-lompok eksperimen diberi perlakuan sebanyak 4 kali dengan menggunakan la-yanan bimbingan kelompok teknik per-mainan simulasi. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (post-test) guna efektif atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Subjek disesuaikan dengan ke-beradaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan.

Kriteria yang dimaksud adalah atlit kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala dengan tingkat percaya diri pada kriteria rendah, sedang dan tinggi. Peneliti me-nyebarkan skala percaya diri di sekolah kepada seluruh atlit kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala yang berjumlah 135 atlit. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari skala percaya diri, maka di dapatkanlah subjek yang akan diteliti berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan ke-lompok eksperimen. Atlit yang dijadikan subjek pe-nelitian bersifat heterogen yaitu atlit yang memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah, sedang dan tinggi.

Dengan format pembagian 20% atlit yang memiliki percaya diri rendah, 60% atlit yang memiliki ke-percaya-an diri sedang, dan 20% atlit yang memiliki percaya diri tinggi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi (X) dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri (Y). Definisi operasional variabel me-rupakan definisi dari percaya diri dan bimbingan kelompok teknik permainan si-mulasi.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur percaya diri dalam penelitian ini adalah skala percaya diri yang peneliti modifikasi berdasarkan tesis Liany Rosa Indah Dalimunthe (2017) yang berjudul "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Percaya Diri dengan Kemandirian Belajar Atlit di TARUNG DRAJAT Negeri 9 Tebing Tinggi" yang disusun berdasarkan aspek-aspek percaya diri yang dikemukakan Lauster (2002) yaitu: Optimis, mandiri, memiliki ambisi untuk maju, tidak berlebihan, toleransi.

Skala Percaya Diri Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan uji validitas korelasi product moment dengan mengikut sertakan 60 atlit dalam uji coba (try out) dengan jumlah item valid sebanyak 45 item dari 50 item yang diujikan. Sedangkan Reliabilitas instrument menggunakan rumus alpha (Perhitungan komputerasi menggunakan SPSS 23.0) didapat reliabilitas 0,930 dengan jumlah item yang diuji 45 item dan jumlah anak yang diuji sekitar 60 anak. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji Wilcoxon yaitu dengan mencari perbedaan mean Pretest dan Posttest. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi untuk meningkatkan rasa percaya diri atlit. Alasan peneliti menggunakan uji wilcoxon karena salah satu data yang diuji berdistribusi tidak normal.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VIII TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala dapat dilihat dari hasil pemberian skala Percaya Diri Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII di TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala yang berjumlah 135 orang. Peneliti memberikan pretest kepada seluruh atlit kelas VIII sebelum diberikan perlakuan, yaitu layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019. Mulai dari tanggal 5 Agustus 2019 s.d 4 September 2019. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling teknik permainan simulasi.

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dalam setiap pertemuan:

1. Pertemuan pertama:

Awal pertemuan kegiatan bimbingan kelompok hampir semua atlit tampak bingung, malu-malu, tegang, dan kaku. Walaupun mereka sudah saling mengenal satu sama lain. Namun rasa diam dan malu masih tampak. Pemimpin kelompok terlebih dahulu mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memberikan topik terkait percaya diri. Untuk pertemuan pertama ini pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menyebutkan kelebihan dan kekurangan pada diri mereka

serta men-diskripsikan kepribadian mereka. Hasilnya masih banyak yang belum mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri mereka serta memahami diri mereka masing-masing.

2. Pertemuan Kedua:

Perkenalan masing-masing anggota tidak dilakukan lagi. pertemuan ini dilanjutkan dengan membahas topik pe-nyesuaian diri. Pemimpin kelompok sebelumnya menanyakan mengenai apaitu sikap optimis, manfaat memiliki sikap optimis, dan cara menumbuhkan sikap op-timis .

3. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan kali ini, pemimpin kelompok berusaha agar setiap anggota kelompok bisa dengan aktif menyatakan pendapatnya dan lebih fokus lagi dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Dalam pertemuan ketiga, pemimpin kelompok membahas mengenai topik kemampuan pengambilan keputusan.

4. Pertemuan keempat

Pada pertemuan kali ini, pemimpin kelompok berusaha agar setiap anggota kelompok lebih bisa dengan aktif me-nyatakan pendapatnya dan lebih fokus lagi dari pertemuan-pertemuan sebelumnya.

Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest

1. Hasil Pretest

Berdasarkan penjarangan subjek dari 135 orang atlit terpilihah 20 orang atlit yang menjadi subjek penelitian Berikut tabel hasil skor prettest atlit kelompok eksperimen. Berikut tabel hasil skor prettest atlit kelompok eksperimen

Tabel 1. Hasil Pretest kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest Skor	Kategori
1	DDA	174	Tinggi
2	DM	159	Sedang
3	MIS	167	Tinggi
4	NF	140	Sedang
5	P	99	Rendah
6	RA	163	Sedang
7	RAZ	156	Sedang
8	RS	156	Sedang
9	RWD	146	Sedang
10	WBS	100	Rendah

Tabel 2. Hasil Pretest kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest Skor	Kategori
----	------	--------------	----------

1	DDA	158	Tinggi
2	DM	161	Sedang
3	MIS	103	Tinggi
4	NF	160	Sedang
5	P	156	Rendah
6	RA	169	Sedang
7	RAZ	170	Sedang
8	RS	160	Sedang
9	RWD	160	Sedang
10	WBS	120	Rendah

Hasil pre-test menunjukkan masing-masing kelompok dengan 2 atlit yang percaya dirinya rendah, dan 6 atlit percaya dirinya sedang, dan 2 atlit untuk percaya dirinya tinggi. 20 atlit tersebut akan menjadi subjek penelitian

2. Hasil Posttest

Setelah pemberian treatment se-banyak 4 kali pertemuan pada kelompok eksperimen, kemudian peneliti mengukur tingkat percaya diri atlit kedua ke-lompok. Adapun hasil pengukuran skala percaya diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pretest kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest Skor	Kategori
1	DDA	174	Tinggi
2	DM	159	Sedang
3	MIS	167	Tinggi
4	NF	140	Sedang
5	P	99	Rendah
6	RA	163	Sedang
7	RAZ	156	Sedang
8	RS	156	Sedang
9	RWD	146	Sedang
10	WBS	100	Rendah

Tabel 4. Hasil Pretest kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest Skor	Kategori
1	DDA	158	Tinggi
2	DM	161	Sedang
3	MIS	103	Tinggi
4	NF	160	Sedang

5	P	156	Rendah
6	RA	169	Sedang
7	RAZ	170	Sedang
8	RS	160	Sedang
9	RWD	160	Sedang
10	WBS	120	Rendah

Peningkatan skor yang terjadi dari hasil posttest yang diberikan setiap perlakuan. Setiap subjek mengalami peningkatan yang signifikan dalam setiap pertemuannya sehingga di pertemuan terakhir dapat dilihat skor akhir yang menunjukkan tingkat percaya diri mereka.

Dari hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari setiap subjek di kelompok yang cukup signifikan dalam setiap pertemuan. Peningkatan skor terlihat jelas mulai dari perlakuan pertama hingga perlakuan keempat. Perubahan pada anggota kelompok eksperimen dapat terlihat pada hasil yang dicapai setelah mendapatkan layanan bim-bingan kelompok teknik permainan simulasi. Tingkat percaya diri yang semula berada pada tingkat rendah pada 2 atlit, setelah diberikan treatment, maka tingkat percaya dirinya menjadi sedang. Untuk 2 orang atlit yang ke-percayaannya dirinya tinggi dan sedang, setelah diberikan treatment menjadi Tinggi.

Sedangkan tidak adanya perubahan yang signifikan bahkan tetap adapun yang menurun pada kelompok kontrol. Bimbingan kelompok teknik permainan simulasi memberikan dampak untuk meningkatkan percaya diri atlit kelas VIII di TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala. Untuk mengetahui bagaimana percaya diri pada atlit setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dan seberapa besar perbedaan skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan serta membuktikan hipotesis H_a atau H_o yang terbukti dalam penelitian ini maka digunakan rumus analisis data uji Wilcoxon. Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Ranks-Test (menggunakan penghitungan komputerisasi dengan program SPSS 23.0) diperoleh hasil sebagai berikut:

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Ranks-Test (menggunakan penghitungan komputerisasi dengan program SPSS 23.0) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil uji Wilcoxon

N	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
10	-2,803	0,05

Percaya diri merupakan salah satu komponen yang penting dalam penyesuaian diri di lingkungan baru demi terwujudnya interaksi sosial yang baik pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk membantu atlit dalam meningkatkan percaya diri. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bim-bingan dan konseling dengan teknik permainan simulasi yang terbukti efektif dalam membantu atlit meningkatkan percaya diri. Hal ini dapat dilihat dimana hasil pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan) yang menunjukkan peningkatan pada tingkat percaya diri atlit kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Percaya diri atlet sebelum mendapatkan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dengan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok berbeda, karena mengalami peningkatan percaya diri. Hal ini ditunjukkan dengan atlet yang sudah berani mengungkapkan pendapat dalam proses diskusi, yakin dengan hasil pekerjaannya, yakin dengan diri dan kemampuannya dan berani berinteraksi di lingkungan sekolah. Dengan demikian kepercayaan diri atlet bisa meningkat apabila didukung oleh beberapa faktor yang mana faktor tersebut berada di sekitar atlet itu sendiri. Berdasarkan penjelasan di atas maka seseorang yang memiliki percaya diri menunjukkan bahwa dia yakin dengan kemampuan yang dia punya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berikut penjelasan peningkatan yang terjadi dalam percaya diri atlet melalui Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi. Peningkatan Percaya diri Atlet Melalui layanan Bimbingan Kelompok. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan program SPSS.23.0. Diperoleh hasil bahwa "Bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet kelas VIII di TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala tahun pelajaran 2019/2020". Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya Z sebesar -2.803 Asymp Sig. (2-tailed) $.005$ ($\alpha \leq 0.05$). Berdasarkan data tersebut maka dapat diartikan percaya diri atlet meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi. Adanya perbedaan skor antara hasil pretest dan posttest pada atlet, diduga sebagai akibat dari diberikannya perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi.

Hal ini dikarenakan dalam layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok. Yang berarti, semua anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas dalam mengeluarkan pendapat, memberi saran, dan lain-lain. Apa yang dibahas diharapkan dapat bermanfaat bagi anggota kelompok yang bersangkutan. Dinamika kelompok memfasilitasi setiap individu untuk mendapatkan kesempatan mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama oleh anggota kelompok. Hasil temuan ini juga mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Prayitno (2004), yang menyatakan bahwa dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranoto (2016) dapat disimpulkan bahwa Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dapat meningkatkan Percaya Diri khususnya pada atlet SMA Negeri 1 Sungkai Utara dilihat dari rata-rata presentase pada siklus I yaitu sebesar 27,5% dan pada siklus II sebesar 76,25%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 48,75% pada tiap aspek yang diteliti. Dengan semangat dan keaktifan yang dimiliki peserta, adanya kerja sama yang lancar dan

mantap, saling meng-hargai dan mempercayai satu sama lain. Anggota kelompok dapat saling ber-komunikasi dan menerima pendapat apa yang disampaikan dengan baik.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor percaya diri sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok teknik permainan si-mulasi. Terdapat perbedaan peningkatan percaya diri antara kelompok kelompok yang diberikan perlakuan dengan ke-lompok yang kontrol tidak diberikan per-lakuan. Percaya diri atlit dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan ke-lompok teknik permainan simulasi. Selain menggunakan bimbingan kelompok.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku atlit terhadap setiap pertemuan bimbingan kelompok yang di-lakukan telah mengarah pada peningkatan percaya diri lebih baik dari sebelumnya. Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yang telah dilakukan di TARUNG DRAJAT Negeri 2 Menggala adalah. Kepada atlit agar lebih dapat meningkatkan percaya diri, dan dapat lebih aktif dalam mengikuti bimbingan ke-lompok maupun kegiatan bimbingan lain yang diberikan oleh guru bimbingan konseling. Kepada guru bimbingan dan kon-seling hendaknya menjadikan layanan bimbingan kelompok menggunakan tek-nik permainan simulasi sebagai program unggulan untuk meningkatkan percaya diri pada khususnya, dan untuk me-mecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang mening-katkan percaya diri agar menggunakan uji keterbacaan item terlebih dahulu sebelum melakukan uji validitas konstruk.

Daftar Pustaka

- Asmara, Tejo (2018) Peningkatan Percaya Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Si-mulasi. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 3 (1),7-12
- Dewi, Yuliana, dkk. (2012). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Me-lalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Atlit Kelas X. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1 (2), 3-10
- Djannah, W & Yulita, A (2012).Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Ke-percayaan Diri Atlit Kelas VIII B TARUNG DRAJAT Kristen 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012.*Jurnal Bimbingan Konseling*. 1(3), 6-11
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Per-kembangan Suatu Pendekatan Se-panjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima.Alih bahasa Istiwidayanti dan Seodjarwo.Jakarta : Erlangga
- Lauster, Peter. (2002). Tes Kepribadian (A-lih Bahasa: D.H Gulo). EdisiBahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Ja-karta: Bumi Aksara

- Mulwati, Sri. (2017). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*.18(13), 4-9
- Pranoto, Hadi (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Atlet Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Bimbingan Konseling* . 1 (1), 4-7
- Prayitno, 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Dalimunthe, Liany Rosa Indah. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Percaya Diri dengan Kemandirian Belajar Atlet di TARUNG DRAJAT Negeri 9 Tebing Tinggi. *Jurnal Psikologi*. 1(3), 2-9
- Rofiqah & Ristantia. (2015). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Ditinjau dari Percaya Diri Atlet Kelas XI IPS di MAN Batam. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 2 (2), 4-11
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Ke-enam. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhardita, Kadek. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Atlet. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 2 (2), 3-12
- Winkel, W. S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo