

BAB II

KAJIAN TEORI TENTANG

BIMBINGAN KELOMPOK, PERMAINAN DAN PERCAYA DIRI SISWA

A. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Kelompok merupakan suatu sistem interaksi yang berpotensi menyediakan atau memenuhi kebutuhan individu untuk: a) memiliki dan diterima, b) pertukaran pengalaman, c) kesempatan kerjasama, dan d) disahkan melalui umpan balik diantara anggota kelompoknya maka dari itu wajar jika seorang konselor dituntut untuk membangun kelompok yang kondusif bagi para anggotanya, sehingga mendorong anggota kelompok lainnya untuk mengembangkan buah pikiran dalam satu kelompok.

Marvin Shaw (Myer; 1996:314, dalam Rustianti 2008:11) mengungkapkan bahwa kelompok adalah dua atau lebih yang dalam waktu beberapa lama (bukan hanya sesaat) saling berinteraksi dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas tampak bahwa salah satu ciri umum yang harus dimiliki kelompok adalah adanya interaksi dan saling mempengaruhi antara anggota kelompok. Kaitannya dengan bimbingan, seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa pengertian bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai

dengan konsep diri sendiri dan tuntutan dari lingkungannya, maka pengertian bimbingan kelompok sebagai berikut:

Bimbingan kelompok merupakan suatu sistem pemberian layanan bantuan yang amat baik untuk membantu mengembangkan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik pribadi dan pemecahan masalah (Rohman Natawijaya (1987), Larabec dan Terres (1984), (1984), Bazda (1984) dalam Suherman (2003:9), dalam Rustianti (2008:11).

Istilah bimbingan kelompok dalam pengertian yang sederhana adalah bimbingan yang diterapkan terhadap sekelompok individu, di samping istilah bimbingan kelompok seringkali dikaitkan dengan bagian dari program bimbingan dan dilaksanakan dalam rangka bimbingan belajar dari individu-individu siswa, dengan bimbingan dari konselor atau pembimbingnya.

Secara konseptual dan praksis layanan bimbingan meliputi dua layanan, yaitu layanan bimbingan individual dan bimbingan kelompok. Bimbingan individual diartikan sebagai hubungan timbal balik antara seorang konselor dengan klien untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan saat yang akan datang.

Gazda (1984: 6) mengungkapkan bahwa;

“Group Guidance was organized to prevent the development of problems. The content included educational-vocational-personalsosial information not otherwise systematically taught in academic courses”

Sukardi (2002: 48) menjelaskan bahwa: Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-

sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.

Wingkel (2004: 71) mengatakan bahwa “bimbingan adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya”, selanjutnya dinyatakan bahwa “kelompok berarti kumpulan dua orang atau lebih”.

Pendapat lain mengatakan bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. 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 Nurhisn (2006; 24).

Bimbingan kelompok merupakan teknik bimbingan yang menggunakan pendekatan dalam upaya member bantuan kepada individu. Yang dimaksud dengan pendekatan kelompok adalah penggunaan situasi interaksi sosial-psikologis yang terjadi dalam kelompok untuk keperluan pencapaian tujuan bimbingan.

Berdasarkan definisi dari para ahli tersebut, dapat diambil beberapa karakteristik bimbingan, yakni :

- a. Bimbingan adalah usaha pemberian bantuan
- b. Bimbingan diberikan pada orang-orang dari berbagai rentang usia
- c. Bimbingan diberikan oleh tenaga ahli
- d. Bimbingan bertujuan untuk perbaikan kehidupan orang yang dibimbing, yaitu untuk : 1) mengatur kehidupan sendiri, 2) mengembangkan atau memperluas pandangan, 3) menetapkan pilihan, 4) mengambil keputusan, 5) memikul beban kehidupan, 6)menyesuaikan diri, dan 7) mengembangkan kemampuan.
- e. Bimbingan dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip demokrasi
- f. Bimbingan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan karakteristik-karakteristik tersebut dapatlah dirumuskan makna dari istilah bimbingan, yaitu suatu upaya memfasilitasi individu (siswa) agar memperoleh pemahaman dan pengarahan diri yang diperlukan untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat, sehingga akhirnya mereka dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

Dalam pelaksanaannya kegiatan bimbingan dapat dilakukan secara individual dan kelompok. Dalam situasi tertentu dimana suatu masalah tidak dapat ditangani secara individual, situasi kelompok dapat dimanfaatkan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan bagi siswa. Sasaran utama dalam bimbingan kelompok pada hakekatnya sama dengan sasaran dalam bimbingan pada umumnya yaitu individu. Individu yang dimaksud bisa berupa individu sebagai bagian dari kelompok atau semua individu yang

tergabung dalam kelompok. Bimbingan kelompok menggunakan situasi kelompok sebagai media untuk memberikan layanan bantuan kepada individu. Berdasarkan pemaparan tersebut, bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap maupun keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau upaya pengembangan pribadi.

2. Keuntungan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa keuntungan yang mendukung diselenggarakannya bimbingan kelompok, yakni sebagai berikut (Rochman Nanawidjaja, 1986 : 105-106) :

- a. Bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien
- b. Bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh seseorang atau beberapa orang individu terhadap kelompok lainnya
- c. Dalam bimbingan kelompok terjadi saling tukar pengalaman di antara para anggotanya yang dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu
- d. Bimbingan kelompok dapat merupakan awal dari konseling individual, sehingga bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan individu yang akan mendapat layanan konseling

- e. Bimbingan kelompok dapat menjadi pelengkap dari teknik konseling individual, dalam arti sebagai layanan tindak lanjut dari konseling individual
- f. Bagi kasus-kasus tertentu, bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai substitusi, yakni dilaksanakan karena kasus tidak dapat ditangani dengan teknik lain
- g. Dalam bimbingan kelompok terdapat kesempatan untuk menyegarkan watak/ pikiran.

Winkel dan Hastuti (2006; 565-566) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok dijenjang pendidikan menengah atas mempunyai manfaat, baik bagi tenaga bimbingan profesional sendiri maupun bagi siswa. Adapun kegunaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Kegunaan bagi pembimbing
 - 1) Mendapatkan kesempatan untuk mengontrak dengan banyak siswa sekaligus dia menjadi terkenal.
 - 2) Menghemat waktu dan tenaga dalam kegiatan, yang dilakukan dalam suatu kelompok, misalnya memberikan informasi yang memang dibutuhkan oleh siswa.
 - 3) Memperluas ruang geraknya, lebih-lebih bila jumlah tenaga profesional (guru pembimbing di sekolah hanya satu atau dua orang).

b. Kegunaan bagi siswa.

- 1) Menjadi lebih sadar akan tantangan yang dihadapi, sehingga mereka memutuskan untuk berwawancara secara pribadi dengan konselor atau guru pembimbing.
- 2) Lebih rela menerima dirinya sendiri, setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama, lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok.
- 3) Diberi kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu secara bersama, dengan demikian mendapat latihan untuk bergerak dalam suatu kelompok, yang akan dibutuhkan selama hidupnya, lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakannya oleh seorang teman.
- 4) Tergolong untuk mengatasi masalah yang dirasa sulit untuk dibicarakan secara langsung dengan konselor atau guru pembimbing, misalnya karena malu atau bersifat pemalu.

Selanjutnya James L Muro & Terry Kottman (dalam Ediya Permana: 2009;22) mengemukakan bahwa keuntungan bimbingan dan konseling kelompok adalah sebagai berikut;

- a. Membantu anggota kelompok untuk mengetahui dan memahami dirinya sendiri maupun orang lain untuk membantu proses mencari identitas.
- b. Menjadikan pemahaman diri dan penerimaan diri.

- c. Mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan interpersonal agar orang tersebut mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan dalam lingkungan sosialnya.
- d. Meningkatkan pengembangan diri, pemecahan masalah, dan keterampilan mengambil keputusan, dan kemampuan tersebut dapat digunakan dalam interaksi sosial.
- e. Mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain yang dapat meningkatkan tanggungjawab perilaku seseorang.
- f. Pribadi yang utuh, selaras antara pikiran dan rasa, mengatakan apa yang dia maksud.
- g. Saling menolong antar anggota

Kegiatan utama bimbingan kelompok bagi siswa, seperti yang dikemukakan oleh Olusakin 2008 (dalam Ediya Permana : 2009;23), adalah sebagai berikut;

- a. *To provide students a means of sharing information on topics such as career information, study skills, and other common challenges.*
- b. *To help students develop skills for program such as peer helping, peer tutoring and conflict resolutions/management.*
- c. *To help students develop knowledge and learn personal management and social skills such coping with feelings, dealing with peer pressure, goal-setting, problem-solving, and communication skills.*

Bimbingan kelompok memiliki sifat yang beragam, mulai dari yang bersifat informative sampai pada yang sifatnya terapeutik. Sedangkan dalam prakteknya, bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti diskusi, simulasi, latihanm karyawisata, homeroom program, dan sosiodrama.

Dalam mengupayakan pemberian bantuan yang optimal bagi siswa, penting bagi konselor membedakan penggunaan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Berikut ini adalah perbedaan antara bimbingan kelompok dan konseling kelompok ditinjau dari beberapa aspek.

Tabel 2.1
Perbedaan Bimbingan Kelompok dengan Konseling Kelompok

Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
Tujuan dan Fungsi	- Pencegah masalah - Pengembangan Pribadi	- Pemecahan masalah pribadi - Pencegahan masalah - Pengembangan pribadi
Jumlah Anggota	2 – 15 anggota	2 – 7 anggota
Karakteristik Anggota	Heterogen - homogen	Homogen
Bentuk Kegiatan	Permainan - Instruksional	Transaksional
Peran Pembimbing	Fasilitator - Tutor	Fasilitator - Teurapis
Peran Anggota	Aktif membahas topik yang relevan dan bermanfaat bagi pencegahan masalah atau pengembangan pribadi	Aktif membahas masalah pribadi serta bergai dalam memecahkan masalah orang lain atau dalam upaya pengembangan pribadi anggota
Suasana Interaksi	- Interaksi multiarah - Aktif bernuansa intelektual, pencerahan dan pendalaman	- Interaksimulti arah - Aktif bernuansa intelektual, afeksional dan emosional
Teknik yang digunakan	Sosio - edukasional	Psiko - edukasional
Sifat dan Materi Pembicaraan	- masalah umum (melebar) - tidak memuat rahasia pribadi	- masalah pribadi (mendalam) - Memuat rahasia pribadi
Lama dan Frekuensi Kegiatan	Sesuai dengan tingkat pemahaman anggota tentang topic masalah	Sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individual anggota
Evaluasi	Keterlibatan, pemahaman isi dan dampak terhadap anggota kelompok	Keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individual anggota

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok sebagai suatu system interaksi antar individu yang mempermudah pertumbuhan dan perkembangan bahkan memecahkan permasalahan individu, memiliki sifat keterbukaan yang luas bagi anggotanya untuk memahami diri sendiri, orang lain, lingkungan dengan segala karakteristik dan tuntutananya, serta dorongan untuk merasa bermanfaat bagi lingkungannya.

Manfaat bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi (2008: 67) yaitu : 1) melalui bimbingan kelompok memberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, 2) memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan, 3) menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, 4) menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik, 5) melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Winkel & Sri Hastuti (2004: 565) juga menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok adalah: 1) mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa, 2) memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa, 3) siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi, 4) siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering

menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama, 5) lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok, 6) diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama, 7) lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

4. Dinamika Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika bimbingan kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan yang interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang berarti dan

bermakna di dalam kelompok. Dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

Ed.E Jacobs, Harviil, Robert L Masson (1993: 32) mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat/ciri kelompok, hukum perkembangan, interelasi dengan anggota, dengan kelompok lain, dan dengan anggota yang lebih besar. Selanjutnya Jacobs dkk (dalam Wibowo, 2005: 62) menyatakan bahwa dinamika kelompok mengacu kepada sikap dan interaksi pemimpin serta anggota kelompok. Dinamika kelompok sebagai kekuatan operasional suatu kelompok akan memicu adanya proses kelompok dalam melakukan pertukaran semangat dan interaksi diantara anggota dan pemimpin kelompok.

Menurut Prayitno (1995: 22), faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain tujuan dan kegiatan kelompok; jumlah anggota; kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok; kedudukan kelompok; dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan.

Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Dalam bimbingan kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok, para anggota kelompok mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkan kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat, merupakan arah pengembang pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kediriannya dalam hubungan dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa kedirian seseorang lebih ditonjolkan daripada kehidupan kelompok secara umum. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

5. Prosedur dan Langkah-langkah Bimbingan Kelompok

Tidak ada langkah-langkah baku yang dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok. 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). Menurut 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*.

a. Tahap Awal (*Beginning a Group*)

Menurut Gladding (1999) langkah awal konseling (*beginning*) parallel dengan langkah pembentukan kelompok (*forming*) dari Tuckman. Dalam pelaksanaan pembentukan kelompok konselor perlu mempertimbangkan : 1) tahapan-tahapan pembentukan kelompok (*step in the forming stage*); 2) tugas-tugas pembentukan kelompok (*task of beginning group*); 3) potensi masalah pembentukan kelompok (*resolving potensial group in forming*); 4) prosedur pembentukan kelompok (*useful procedures for beginning stages of a group*).

1) Tahapan-tahapan pembentukan kelompok

Pembentukan kelompok merupakan tahap yang paling penting dalam proses konseling kelompok. Menurut Gladding (1999) keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas konseling. Oleh karena itu konselor perlu melaksanakan pembentukan kelompok dengan langkah-langkah dan tahapan yang akurat, sistematis dan berkesinambungan. Menurut Gladding (1999) ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melaksanakan proses pembentukan kelompok yakni: a) mengembangkan alasan-alasan pembentukan kelompok (*developing a rationale for the group*); b) menentukan format teoritis (*deciding on a theoretical format*); c) menentukan kerangka kerja (*practical consideration*); d) melakukan publikasi kelompok (*publicizing the group*); dan e) melakukan persiapan latihan (*pretraining*) dan f) melakukan seleksi anggota dan pendamping kelompok (*selection of members and leaders*).

2) Tugas-tugas pembentukan kelompok

Menurut Gladding (1999) tugas pertama dalam memulai kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas. Pada intinya, permasalahan yang diangkat sebagai focus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan oleh anggota kelompok. Meskipun permasalahan yang diangkat adalah masalah individual, namun karena akan dipecahkan secara bersama-sama maka masalah itu perlu menjadi masalah bersama. Target

kedua yang akan dicapai dalam sesi awal konseling adalah menetapkan tujuan dan melakukan kontrak. Selanjutnya para anggota kelompok perlu menetapkan aturan sebelum dan selama proses kelompok berlangsung. Aturan ini merupakan pedoman bertindak anggota kelompok dalam melakukan proses konseling.

3) Potensi masalah pembentukan kelompok

Masalah anggota kelompok yang mungkin dijumpai adalah adanya tipologi dan stereotipe individual anggota kelompok yang beragam. Menurut Kline dalam Gladding (1999), topologi orang yang dijumpai dalam kelompok adalah :a) manipulators; b) resisters; c) monopolizers; d) silences members; e) user of sarcasems; dan f) focus on other.

4) Prosedur pembentukan kelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan kelompok, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Menurut Gladding (1999) sesungguhnya tidak ada satu cara atau metode yang tepat yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang berkenaan dengan awal konseling. Secara umum, ada beberapa hal yang dapat dijadikan pegangan dalam memuali suatu kelompok, yaitu : a) kerjasama (*joining*), b) kesepadanan (*linking*); c) menghentikan atau memutuskan pembicaraan (*Cutting Off*); d) lebih menjelaskan (*drawing Out*); e) memperjelas maksud (*Clarifying the Purpose*).

b. Tahap Transisi (Transition Stage)

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok dan merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Di dalam konseling kelompok biasanya berlangsung 12-15 sesi, tahap transisi ini kira-kira memakan waktu 5-20 % dari keseluruhan proses konseling. Masa transisi ditandai dengan adanya tahapan forming dan norming. Tahap storming atau disebut juga periode pancaroba/ kacau balau adalah masa terjadinya konflik dalam kelompok. Konflik dalam kelompok terjadi karena adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling. Biasanya kekhawatiran muncul karena kelompok enggan untuk bergerak dari ketegangan primer (kekakuan saat berada dalam situasi yang asing) menuju ketegangan sekunder (konflik dalam kelompok).

Kegagalan dalam mengatasi tahap kacau balau ini akan berakibat pada terhentinya proses konseling. Oleh karena itu menurut Gladding (1999) konselor perlu mengatasinya dengan upaya sebagai berikut :

1) Peningkatan hubungan anggota Kelompok

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukkan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

2) Resistensi

Resistensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik. Resistensi biasanya

meningkat pada awal periode kekacauan. Bentuk resistensi ada dua jenis yaitu resistensi langsung dan resistensi tidak langsung.

3) Task Processing

Menurut Gladding (1995) cara atau metode yang dapat digunakan untuk membantu anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah : a) mengatai perasaan mereka dengan memotivasi untuk berinteraksi secara terbuka dan bebas; b) menyadarkan anggota bahwa kekacauan dalam kelompok merupakan hal yang wajar; c) meminta umpan balik dari anggota mengenai kondisi mereka saat ini dan apa yang mereka pikir perlu dilakukan.

Tahap berikutnya pada masa transisi adalah norms and norming. Menurut Gladding (1995) tahap norms and Norming dibagi ke dalam tiga tahap yakni; 1) Peer Relationship; 2) Task Processing; 3) Examining Aspects of Norming; d) Promoting Norming; e) Results of Norming. Selama periode norming beberapa perubahan penting terjadi dalam hubungan antar teman. Interaksi antar teman ini dapat digambarkan melalui : 1) idenifikasi; 2) variabel eksistensial; 3) harapan; 4) kooperasi; 5) kolaborasi; dan 6) kohesi.

c. Tahap Kerja (*Performing Stage*)

Perhatian utama dalam tahap kerja adalah produktifitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok. Ada tiga cara untuk mencapai produktivitas yang tinggi di antaranya adalah : 1) saling memuji keunggulan

masing-masing anggota kelompok; 2) role playing; 3) home work (pekerjaan rumah).

Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk dalam fase kerja ini di antaranya adalah : 1) Modeling, 2) Exercise, 3) Group observing group, 4) Brainstorming, 5) Nominal-group technique, 6) Synectics, 7) Written projection, 8) Group processing.

d. Tahap Terminasi (Termination Stage)

Menurut Gladding (1995) tahap terminasi adalah tahap yang tidak kalah pentingnya dengan tahap pembentukan kelompok. Dalam pembentukan kelompok, setiap anggota kelompok berusaha untuk saling mengenal dan memahami karakteristik masing-masing anggota kelompok; dalam tahap terminasi anggota kelompok mencoba untuk mengenal dan memahami lebih dalam lagi. Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi tujuh bagian, yaitu : 1) Preparing for Termination, 2) Effect of Termination on Individual, 3) Premature Termination, 4) Termination of Group Sessions, 5) Termination of a Group, 6) Problem in Terminations, 7) Follow-up Session

B. Konsep Dasar Permainan

1. Pengertian Permainan

Definisi tentang bermain telah menjadi perdebatan di kalangan para ahli sejak 50 tahun yang lalu, akan tetapi sampai saat ini tidak ada satu pun definisi yang dapat diterima secara universal. Mitchel & Mason (1948, dalam Dockett & Fler, 2000 dalam Masnipal, 2008: 56) mencatat selama

tahun 1948 mendapat 30 definisi dari pengarang yang sama. Sejak saat itu definisi-definisi tersebut terus mengalami perubahan. Kedua para ahli tersebut bahkan pernah membandingkan definisi puluhan definisi dari para ahli, antara lain dari Scashore, Freobel, Hall, Groos, Dewey, akan tetapi dari definisi-definisi tersebut mengimplikasikan perbedaan dalam memahami dan menginterpretasikan bermain. Kesulitan dalam mendefinisikan karena kata “bermain (*play*)” digunakan dalam berbagai cara. Namun demikian, setidaknya bermain mengandung unsur *mental state*, menekankan sikap dari bermain, menggunakan bahasa, bentuk komunikasi, dan *playfulness* (Dockett & Fler, 2000 dalam Masnipal, 2008: 56). Saracho & Spodek (dalam Masnipal, 2008: 57), menawarkan beberapa kriteria bermain, yaitu (1) bahwa bermain didorong oleh kepuasan dalam kegiatan dan tidak teratur; (2) para pemain beraktivitas lebih dari sekedar pencapaian tujuan yang bersifat spontanitas; (3) bermain terjadi dengan objek yang dekat (*familiar*); (4) kegiatan bermain dapat menjadi nonliteral; (5) bermain bebas dari aturan dari *outside* dan aturan dapat dimodifikasi oleh pemain, dan (6) bermain membutuhkan perjanjian aktif antar pemain.

Permainan merupakan metode yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, karena dengan permainan diciptakan suasana yang santai dan menyenangkan, dengan suasana yang santai dan menyenangkan tersebut maka akan dapat mempermudah dalam memecahkan masalah,

mengambil keputusan, merencanakan sesuatu dan berkomunikasi dengan baik dalam arti memperkuat kepribadian.

Istilah bermain merupakan konsep yang tidak mudah untuk dijabarkan. Di dalam *Oxford English Dictionary*, tercantum sebanyak 116 definisi tentang bermain. Salah satu contoh, ada ahli yang mengatakan bermain sebagai kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan (Piaget, 1951). Tetapi, ahli lain membantah pendapat tersebut karena adakalanya bermain bukan dilakukan semata-mata demi kesenangan, melainkan ada sasaran lain yang ingin dicapai, yaitu prestasi tertentu. Banyak keterangan yang simpang siur dan saling bertentangan. Karena itu, untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bermain, perlu memandang bermain sebagai “tali” yang merupakan untaian serat dan benang-benang yang terjalin menjadi satu (Mayke, 2001).

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.

Bertolak dari pendapat Serok dan Blom diatas maka dalam permainan terdapat dinamika kelompok yang sering digunakan dalam proses pembelajaran, sebab dalam bermain akan mengembangkan cara belajar berdasarkan aktivitas atau bergerak aktif secara fisik dengan

memanfaatkan indra sebanyak mungkin dan membuat seluruh tubuh, pikiran terlibat dalam proses belajar.

Bermain dapat dikategorikan sebagai media pembelajaran dan pengembangan perilaku sosial anak karena permainan menurut Russ (Nandang Rusmana, 2009 : 13-14) bahwa bermain akan memperoleh berbagai pengetahuan yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup tanpa harus merasa jenuh ketika dalam prosesnya mempelajari keterampilan dan pengetahuan yang baru tersebut.

Sependapat dengan Vigotsky, Wisberg (1995) dan Faud Hasan (1988) dalam Suherman (2008 : 192) menyatakan dalam proses pembelajaran pengembangan perilaku kognitif dan akademis harus dipromosikan dalam setting pengarahannya tidak langsung atau bermain agar anak tidak hanya mengikuti tetapi memahami makna. Bagi anak dunia bermain merupakan pengalaman yang berdampak sebagai proses belajar.

Vygotsky mendefinisikan bermain sebagai “...*children's creation of imaginary situations, which derive from real life tensions*”. Mellou, 1994 (dalam Solehuddin, 2004). Selanjutnya Vygotsky mengemukakan dua ciri utama bermain. *Pertama*, semua aktivitas bermain representasional menciptakan situasi imajiner, *kedua*, bermain representasional memuat aturan-aturan berperilaku yang harus diikuti oleh anak. Berikut ini pemaparan singkat mengenai pengaruh bermain terhadap perkembangan anak menurut Vygotsky.

- a. Pengaruh bermain terhadap nalar. Bermain fantasi membantu untuk memisahkan antara makna dari objek-objek.
- b. Pengaruh bermain terhadap imajinasi dan kreativitas. Dalam bermain imajinatif, anak dapat memasuki suatu dunia fantasi dan melakukan hal-hal yang tidak dapat dilakukannya dalam kehidupan nyata.
- c. Pengaruh permainan terhadap memori. Suasana bermain dapat menghasilkan ingatan yang lebih baik.
- d. Pengaruh bermain terhadap bahasa. Bermain fantasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain.
- e. Pengaruh bermain terhadap perilaku sosial. Dalam bermain anak melatih pengendalian diri yang merupakan suatu prasyarat untuk dapat berperilaku sosial yang positif.

Dalam kegiatan bermain, kegiatan ini akan memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukan interaksi sosial yang lebih luas dengan teman sebayanya, dengan guru dan pihak yang ada di tempat mereka belajar.

Andang Ismail, (2006:14) mengatakan bermain bermakna sebagai kegiatan anak yang “menyenangkan dan dinikmati” (*pleasurable and enjoyable*). Susanna Millar (1972) berpandangan yang kurang lebih sama, kegiatan bermain perlu dilihat sebagai salah satu perilaku yang menyeluruh pada manusia dan dibutuhkan penelitian yang sistematis (Mayke, 2001).

Pada dasarnya bermain memiliki dua pengertian yang harus dibedakan. Bermain menurut pengertian pertama dapat berakna sebagai sebuah aktivitas yang murni mencari kesenangan tanpa mencari “menang-kalah”(play). Sedangkan yang kedua disebut sebagai aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai dengan adanya pencarian “menang-kalah” (games). 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.

Sehubungan dengan bermain dapat bermakna sebagai *play* dan *games*, maka perlu menjadi bahan pertimbangan dalam menarik definisi adalah proses yang menyebabkan berlangsungnya aktivitas tersebut. Pada pengertian pertama, bermain sebagai *play* bisa jadi merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang tanpa melibatkan kehadiran orang lain sehingga total kesenangan dan kepuasan itu datang dari diri sendiri. Sedangkan pihak lain yang terlibat dapat merupakan unsur penghibur saja. Contoh dari aktivitas bermain sebagai *play* adalah bermain “konstruktif” atau “destruktif”, dan “melamun”.

Pada pengertian kedua, bermain sebagai *games*, kesenangan, dan kepuasan yang diperoleh seseorang harus melibatkan kehadiran orang lain. Tanpa hadirnya pihak kedua (sebagai lawan), maka *games* tidak akan terjadi sebab *games* hanya akan berlaku jika ada unsur sportifitas, aturan,

dan menang-kalah. Artinya, seseorang akan memperoleh kesenangan dan kepuasan setelahnya mampu mengungguli atau menaklukkan pihak lawan. Dengan demikian bermain sebagai *games* merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memperoleh kesenangan dan kepuasan setelahnya mengungguli kemampuan lawan mainnya.

Bermain juga dapat digunakan sebagai terapi, hal ini sesuai dengan pendapat Nandang Rusmana (2009:17-18) menyatakan bahwa bermain “merupakan agen perubahan kognitif, afektif dan interpersonal konselor dapat mengamati atau melihat ekspresi perubahan kognisi, afeksi dan interpersonal pada saat bermain. Sebagaimana di jelaskan oleh Kate Wilson, dkk (1992 : 08), bahwa :

Play therapy is directed towards helping a child who has experienced a particular painful or traumatic event to work through and gain mastery over the feelings engendered by it.

Pemanfaatan permainan dalam bimbingan perlu memperhatikan beberapa hal, seperti yang dikemukakan oleh Axline (Muro & Kottman, 1995) yang menjelaskan delapan keterampilan dasar yang berpusat pada anak dengan menggunakan pendekatan non-direktif dalam terapi bermain (*play therapy*) yaitu sebagai berikut :

- a. Terapis harus menciptakan suasana hangat, hubungan yang bersahabat dengan anak, dimana *rapport* yang baik dapat berkembang sesegera mungkin.
- b. Terapis harus menerima anak secara utuh dan apa adanya.

- c. Terapis harus menjaga suasana keterbukaan yang memberikan kemudahan bagi anak untuk bebas mengeksplorasi dan menyatakan perasaannya.
- d. Terapis harus waspada terhadap setiap perasaan anak dan merefleksikannya dengan cara yang tepat agar dapat membantu anak dalam memahami dirinya sendiri.
- e. Terapis harus senantiasa menghargai kemampuan yang dimiliki oleh anak untuk dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri jika memungkinkan. Anak bertanggung jawab untuk membuat keputusannya sendiri dan kemungkinan untuk memilih melakukan suatu perubahan perilaku atau tidak.
- f. Terapis tidak diperkenankan mengarahkan proses terapi. Anaklah yang memimpin dan terapis mengikuti.
- g. Terapis tidak diperbolehkan untuk mempercepat proses terapi. Proses terapi dilakukan secara berangsur-angsur, terapis tidak boleh mengubah proses tersebut.
- h. Terapis seyogyanya tetap pada batasan-batasan mana yang perlu dilakukan untuk melokalisasi terapi pada kenyataan yang sebenarnya dan untuk mengembalikan tanggung jawab pada anak itu sendiri yang akan digunakan oleh anak dalam membangun hubungan dengan yang lainnya.

2. Fungsi dan Manfaat Bermain

Freud (Muro & Kottman, 1995) meyakini bahwa nilai manfaat dari bermain adalah sangat membantu dalam membangun hubungan dengan siswa. Bentuk-bentuk permainan yang didesain sedemikian rupa mampu mengajak para peserta didik menumbuhkan sikap-sikap sosial kepada sesamanya.

Sebagaimana diketahui penggunaan bermain sebagai media terapi yang telah memiliki akar sejarah yang panjang hal ini telah dijelaskan menurut Rus (2003) dalam Nandang Rusmana (2009 : 07) bermain memiliki beberapa fungsi :

- a. Sebagai media ekspresi : dengan bermain anak dapat mengekspresikan masalah dan konflik yang dialaminya, dengan permainan konselor dapat mengamati beberapa hal diantaranya :
 - 1) Proses kognisi : kemampuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena secara logis, mengembangkan gagasan, tema cerita, mentransformasi obyek-obyek biasa kedalam obyek-obyek representasi, dan berfantasi.
 - 2) Proses afektif : kemampuan untuk mengekspresikan keadaan senang, sedih, mengekspresikan tema-tema afeksi, mengatur emosi dan modulasi afeksi, serta sebagai integrasi kognisi afeksi.
 - 3) Proses interpersonal : pengembangan rasa empati, representasi diri dan komunikasi.

- 4) Proses pemecahan masalah, dalam bermain anak diajarkan cara-cara mengatasi masalah dan mengatasi konflik.
- b. Merupakan alat komunikasi antara klien dan terapis karena dalam permainan dapat menumbuhkan rasa empati dan mempermudah proses hubungan interpersonal anak.
- c. Dapat mempertinggi pemahaman dan memperlancar proses konseling karena anak dapat mengalami langsung berbagai bentuk pengalaman-pengalaman dalam memecahkan konflik terhadap dirinya maupun teman sebayanya.

Dalam buku *Cerdas dan Cemerlang*, Prof. Joan Freeman dan Prof. Utami Munandar (1996) menyebutkan bahwa beberapa ahli Psikologi dan Sosiologi mengemukakan pandangan mengenai manfaat bermain yang di antaranya sebagai berikut :

- a. Sarana untuk membawa anak ke alam bermasyarakat. Dalam suasana permainan mereka saling mengenal, saling menghargai satu dengan lainnya dan dengan perlahan-lahan tumbuhlah rasa kebersamaan yang menjadi landasan bagi pembentukan perasaan social.
- b. Untuk mengenal kekuatan sendiri. Anak-anak yang sudah terbiasa bermain dapat mengenal kedudukannya di kalangan teman-temannya, dapat mengenal bahan atau sifat-sifat benda yang mereka mainkan.
- c. Untuk memperoleh kesempatan mengembangkan fantasi dan menyalurkan kecenderungan pembawaannya. Jika anak laki-laki dan anak perempuan diberi bahan-bahan yang sama berupa kertas-kertas,

perca (sisa kain), gunting, tampaknya mereka akan membuat sesuatu yang berbeda. Hal ini membuktikan bahwa anak laki-laki berbeda bentuk-bentuk permainannya dengan permainan anak perempuan.

- d. Dapat melatih untuk menempa emosi. Ketika bermain-main mereka mengalami bermacam-macam perasaan. Ada anak yang menikmati suasana permainan itu, namun sebaliknya ada anak lain yang merasa kecewa. Hal ini diumpamakan seperti halnya seniman yang sedang menikmati hasil-hasil karya seni sendiri.
- e. Untuk memperoleh kegembiraan, kesenangan dan kepuasan. Suasana kegembiraan dalam permainan dapat menjauhkan diri dari perasaan-perasaan rendah, misalnya perasaan dengki, rasa iri hati, dan sebagainya.
- f. Melatih diri mentaati peraturan yang berlaku. Mereka menaati peraturan yang berlaku dengan penuh kejujuran untuk menjaga agar tingkat permainan tetap tinggi (Zulkifli, L :2001).

Mengingat pentingnya faedah bermain seperti yang telah dikemukakan di atas, pendidik hendaknya membimbing dan memimpin jalannya permainan itu agar jangan sampai menghambat perkembangan fantasi. Yang dibutuhkan anak bukannya alat-alat permaianan yang lengkap melainkan tempat dan kesempatan untuk bermain.

3. Jenis-Jenis Permainan

Menurut Nandang Rusmana (2009 : 14) bahwa ada beberapa jenis permainan yang dapat digunakan dalam proses bimbingan kelompok :

a. *Game* Keterampilan fisik

Game keterampilan fisik dapat dibagi menjadi 1) *game* otot kasar yang mencakup *tag*, *game* bola sederhana, dan *relay races*. *Game* pergerakan aktif tidak cocok untuk terapi karena keterbatasan ruang cenderung menyebabkan individu menjadi lebih hiperaktif, kendati demikian permainan ini dapat membantu mengontrol diri yang lebih besar melalui kondifikasi yang seimbang. 2) *Game* otot halus yang mencakup *tiddlywinks*, *pic-up stix*, *perfection*, *ooperation*, *darts*, *penny hockey*. *Game* ini sangat kompetitif sehingga bermanfaat untuk menilai control impuls dan tingkat integritas kepribadian.

b. *Game* strategi

Hasil dari *game* strategi pada dasarnya tergantung pada kemampuan-kemampuan kognitif para peserta. Banyak *game* strategi dibawa kedalam ruangan seperti *connect four*, catur, damdaman, *uno*, permainan kartu dan *trouble*.

c. *Game* untung-untungan

Game untung-untungan mencakup papan bingo, roulette, candyland dan chutes and ladders. *Game* ini memiliki nilai terapi karena dapat menetralsir superioritas orang dewasa dalam intelektualitas, pengalaman dan kemampuan.

Menurut Andi Yudha (2009 : 80-85) jenis-jenis permainan dikategorikan sebagai berikut :

a. Permainan Edukatif

Permainan berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan kecerdasan anak, merangsang berbagai kemampuan dasar anak, mendapatkan stimulasi yang beragam, melatih konsep-konsep dasar, melatih ketelitian dan ketekunan, merangsang kreativitas dan melatih menyelesaikan masalah seperti permainan *puzzle*, adapun jenis permainan edukatif sebagai berikut :

- 1). Permainan Konstruktif : permainan menggunakan balok-balok, lego, kayu, pasir, kertas, batu atau kaleng-kaleng.
- 2). Permainan Motorik : permainan dengan bola, loncat tali, ayunan, panjatan, merangkak dan senam.
- 3). Permainan ilusi : permainan seperti kuda-kudaan, buaya-buayaan, ular-ularan dan mobil-mobilan.
- 4). Permainan Intlektual : seperti bermain boneka, masak-masakan, drama, dongeng atau cerita, musik dari kaleng, main air, main tebak-tebakan, menari, dan menggunting.
- 5). Permainan Kompetisi (games) : seperti perlombaan-perlombaan panjat pinang, lomba makan kerupuk, lomba balap karung, lomba bakiak, sepak bola dan lain sebagainya, permainan ini akan mendorong adanya kerjasama, sportivitas anak, serta memperkaya pengalaman sosial anak.

b. Permainan Rekreatif

Permainan rekreatif merupakan permainan tradisional yang banyak melatih kepekaan fisik, mental dan juga mengembangkan kemampuan kerjasama dan sportivitas dan memperkaya pengalaman sosial serta moral anak. Contoh : gobak sodor, banteng, petak umpet, engklek.

c. Permainan Informatif

Perkembangan teknologi termasuk dalam permainan yang berkembang saat ini, tentu tidak dapat diabaikan walaupun permainan ini tetap dibatasi agar anak tidak selalu terpaku pada layar televisi atau computer. Mengingat hal tersebut maka untuk permainan informatif ini perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Selektif : pilihan *software* yang sesuai dengan usia anak.
- 2) Kesempatan : berikan kesempatan kepada anak untuk belajar dan berinteraksi dengan computer secara baik.
- 3) Awas efek : cahaya yang terlalu terang dan pandangan yang terlalu dekat akan mengganggu indra anak.
- 4) Keamanan : perhatikan dari bahaya listrik saat anak bermain.
- 5) Kenyamanan : sediakan kursi atau tempat duduk yang sesuai dengan kondisi anak.

Permainan informatif yang akhir-akhir ini sangat digemari anak-anak adalah playstation, permainan informatif ini kurang dapat meningkatkan rasa sosial anak justru lebih mengarahkan anak untuk

bersifat individual. Maka pilihan permainan informatif yang betul-betul sesuai dengan usia anak.

4. Permainan Sebagai Teknik Terapi

Proses bermain telah digunakan oleh para terapis untuk menimbulkan perubahan, sekalipun caranya tidak sistematis. Proses-proses kognitif, afektif dan interpersonal dari bermain dapat mempermudah kemampuan-kemampuan adaptif, seperti berfikir kreatif, pemecahan masalah, penanganan dan perilaku sosial anak. Kemampuan-kemampuan adaptif ini penting bagi penyesuaian diri anak dan bermain menjadi hal yang paling efektif dengan menargetkan proses-proses yang spesifik.

Andang Ismail (2006: 23) mengatakan bahwa bermain dapat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi anak. Sehingga, melalui bermain anak dapat mengungkapkan sikapnya yang negatif atau positif terhadap orang lain. Bermain merupakan cara yang paling baik untuk mengembangkan kemampuan para peserta didik. Dengan bermain secara alamiah anak akan bisa menemukan dan mengenali lingkungannya, oranglain, dan dirinya sendiri. Lebih dari itu, bermain juga dapat meningkatkan kecerdasan anak untuk berfikir, memiliki keterampilan motorik, berjiwa seni, sosial, serta berparadigma religius.

Menurut Russ 2004 (dalam Nandang Rusmana: 2009 ; 17) bahwa intervensi terapi bermain dapat memiliki dua tipe umum, yaitu 1) intervensi sebagai medium untuk berubah artinya proses bermain dalam terapi digunakan untuk menimbulkan perubahan, misalnya, ekspresi emosi dalam bermain, 2) intervensi yang memperkuat proses bermain, misalnya, anak-anak yang mengekspresikan emosi yang tidak terkontrol, maka melalui pengembangan kemampuan bercerita dan kemampuan naratif dapat membantu anak mengatur emosinya. Bermain itu penting bagi perkembangan anak maupun dalam psikoterapi anak. Bermain melibatkan kepura-puraan, penggunaan fantasi dan khayalan, dan penggunaan simbolisme. Russ 2000 (dalam Nandang Rusmana 2009 : 17) menyatakan bahwa bermain pura-puraan adalah suatu perilaku simbolik yang dilakukan dengan perasaan dan intensitas emosional, sehingga afeksi itu terjalin dengan bermain pura-pura.

Menurut Elizabeth B. Hurlock 1999 (dalam Andang Ismail: 2006 ; 29) menyatakan bahawa, bermain merupakan proses terapi hal tersebut dikarena adanya bebrapa pengaruh yang ditimbulkan dari bermain, seperti halnya :

- a. Perkembangan fisik. Bermain aktif penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya. Bermain juga berfungsi sebagai penyalur tenaga yang berlebihan, yang bila terpendam terus akan membuat anak tegang, gelisah, dan mudah tersinggung.
- b. Dorongan berkomunikasi. Agar dapat bermain dengan baik bersama anak lain, anak harus belajar berkomunikasi.

- c. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan oleh pembatasan lingkungan terhadap perilaku mereka.
- d. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan.
- e. Sumber belajar. Bermain memberi kesempatan untuk mempelajari berbagai hal yang tidak diperoleh anak dari belajar di rumah ataupun di sekolah.
- f. Rangsangan bagi kreativitas.
- g. Perkembangan wawasan diri. Dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuan dibandingkan teman bermainnya. Ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan konsep dirinya dengan lebih pasti dan nyata.
- h. Belajar bersosialisasi, sehingga mampu belajar bagaimana membentuk hubungan sosial dan memecahkan permasalahan yang dihadapi.
- i. Standar moral, dimana anak memahami sebuah nilai-nilai baik dan buruk.
- j. Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin
- k. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan, dari hubungan dengan anggota kelompok teman sebaya dalam bermain, anak belajar bekerja sama, murah hati, jujur, sportif dan disukai orang.

5. Permainan Sebagai Pendekatan Bimbingan

Mengacu pada program pembelajaran berbasis perkembangan (*developmentally appropriate practice*), yang disusun oleh *The National Association for the Young Children* (NAEYC) dalam (Masnipal; 2008: 76) pada tahun 1986-1987, dimana pendidikan anak hendaknya dilaksanakan dengan menekankan 3 komponen utama yaitu kesesuaian kemampuan anak, rasa menghormati dan kepercayaan pada anak, sehingga dapat membentuk anak yang memiliki rasa percaya diri, dan empati. Komponen yang telah dijabarkan tersebut tidak akan jauh berbeda jika dibandingkan pada anak usia remaja karena semua itu tugas-tugas perkembangan yang harus ada pada setiap manusia. Melalui permainan anak akan banyak mendapatkan pengalaman serta belajar untuk terbiasa melakukan interaksi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya baik teman sepergaulan, serta guru yang ada di sekolah. Oleh karena itu kegiatan bimbingan hendaknya berlangsung dalam suasana yang riang, sehingga bimbingan dengan menggunakan pendekatan permainan akan sangat membantu pendidik dalam mengarahkan dan mengoptimalkan perkembangan pada anak, dengan bermain proses bimbingan dapat dilakukan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga bimbingan/ pembelajaran menjadi lebih bermakna. Bermain pada anak SMA merupakan sarana untuk mengubah kekuatan potensial di dalam diri menjadi berbagai kemampuan dan kecakapan. Selain itu, bermain dapat juga menjadi sarana penyaluran kelebihan energi, relaksasi dan sarana utama untuk belajar antara anak serta hubungan anak dengan objek.

6. Karakteristik Permainan

Bermain memiliki ciri-ciri tertentu berdasarkan penelitian para ahli (Smith et al, Garvey, Rubin, Fein & Vandenberg) sebagaimana dikutip Mayke. S Tedjasaputra (dalam Masnipal 2008: 50) diantaranya:

- a. Dilakukan berdasarkan motivasi intrinsik, yaitu muncul atas keinginan pribadi dan untuk kepentingan sendiri.
- b. Perasaan dari orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi yang positif. Kadang-kadang bermain dibarengi perasaan takut, misalnya saat anak sedang meluncur dari tempat yang tinggi, namun anak mengulang-ngulang kegiatan itu karena ada rasa nikmat yang diperolehnya.
- c. Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas yang lain.
- d. Lebih menekankan proses daripada hasil akhir, karena saat bermain perhatian anak lebih berpusat pada kegiatan yang sedang berlangsung.
- e. Bebas memilih
- f. Memiliki kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang membedakannya dengan kehidupan nyata sehari-hari. Tindakan-tindakan anak berbeda dengan perilakunya saat sedang tidak bermain. Misalnya anak pura-pura menjadi orang yang miskin yang tidak punya apa-apa.

Nandang Rusmana (2009: 18), menyebutkan bahwa permainan biasanya memiliki beberapa karakteristik tertentu, yakni :

- 1) Berdurasi pendek. Durasi dapat berkisar antara satu menit dalam satu bentuk ilustrasi visual atau deskripsi verbal singkat sampai dengan 30 menit dalam bentuk latihan atau diskusi kelompok.
- 2) Murah. Umumnya tidak ada alat atau bahan yang perlu dibeli dengan biaya mahal untuk digunakan dalam permainan.
- 3) Partisipatif. Agar lebih efektif, permainan perlu melibatkan siswa secara fisik melalui gerakan atau pelibatan secara psikologis melalui pengarahannya perhatian visual dan mental.
- 4) Menggunakan alat bantu. Beberapa permainan membutuhkan alat bantu sederhana untuk menambah dimensi realisme aktivitas.
- 5) Beresiko kecil. Apabila suatu permainan dilakukan sesuai dengan konteksnya dan diterapkan dengan sikap positif dan profesional, maka permainan tersebut hampir dipastikan selalu berhasil.
- 6) Dapat diadaptasikan. Permainan yang baik dapat diadaptasi sesuai situasi dan beberapa point dapat ditonjolkan secara berbeda-beda.
- 7) Berfokus tunggal. Dibandingkan dengan simulasi, permainan lebih sering digunakan sebagai ilustrasi hanya untuk satu point materi saja.

Ciri terakhir yang menjadi indikasi dalam permainan yaitu bagaimana menciptakan kegiatan yang menyenangkan tanpa melupakan aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

C. Konsep Dasar Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah kata “Percaya adalah mengakui atau yakin bahwa sesuatu memang benar ada atau nyata,” dan istilah kata “Diri adalah Orang seorang (terpisah dari yang lain).” Hasan dan kawan-kawan, dalam buku Kamus istilah Psychology, mengatakan bahwa “percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat”. (Agung dan Iswidharmanjaya, 2004:13). Seorang psikolog W. H. Miskell telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya yang berpengaruh, *Mental Hygiene*. Tulisnya, “Percaya diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia”. (Agung dan Iswidharmanjaya, 2004:13).

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 tersebut. 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.

(Gael Lindenfield dalam Kamil, 1998: 3). Orang yang dikatakan memiliki kepercayaan diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap ketrampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial. Untuk mencari atau menggali definisi yang akurat tentang percaya diri, maka harus menganalisis tentang unsur-unsurnya yang khas. Hal ini dilakukan dengan mendaftarkan sifat-sifat dan ketrampilan-ketrampilan hasil pengamatan terhadap orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Angelis (2003: 10) mengungkapkan bahwa, kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Menurut Hakim (2005: 6), rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri.

Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya. Tumbuhnya percaya diri pada individu akan sangat ditentukan oleh lingkungan dimana ia melakukan interaksi, artinya seberapa besar lingkungan memberikan penghargaan yang positif, maka sejak itulah

individu mulai tumbuhnya bentuk keyakinan pada diri untuk melakukan serta berbuat sesuatu, begitu juga sebaliknya semakin lingkungan mengekang individu untuk berbuat maka akan menjadikan percaya diri yang ingin di ekspresikan terhambat dalam artian ragu-ragu untuk melakukan sesuatu karena yang dipikirkan takut akan kesalahan yang terjadi.

Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, di dalam setiap mata pelajaran, jika guru bertanya atau meminta seseorang untuk mengerjakan soal di depan kelas, siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah.

Sedangkan Luxori (2004:4) dalam Lasitosari (2007:14), menyatakan bahwa, percaya diri adalah hasil dari percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap diri sendiri. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang akan selalu merasa baik, rela dengan kondisi dirinya, akan berpikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, sehingga dengan sendirinya seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya

dalam berbagai bidang. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk menyelesaikan setiap aktivitas dengan baik.

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).

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.

2. Sumber Rasa Tidak Percaya Diri

Rasa tidak percaya diri muncul dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Kelemahan pribadi memiliki aspek yang sangat luas dan berkaitan dengan dengan kehidupan di dalam keluarga sejak masa kecil. Rasa tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya, seperti dalam mencapai prestasi pada bidang tertentu.

Berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri antara lain cacat atau kelainan fisik; buruk rupa; ekonomi lemah; status sosial; status perkawinan; sering gagal; kalah bersaing; kurang cerdas; pendidikan rendah; perbedaan lingkungan; tidak supel; tidak siap menghadapi situasi tertentu; sulit menyesuaikan diri; mudah cemas dan penakut; tidak terbiasa; mudah gugup; bicara gagap; pendidikan keluarga kurang baik; sering menghindar; mudah menyerah; tidak bisa menarik simpati orang; serta kalah wibawa dengan orang lain (Hakim, 2005: 12-24).

Luxory (2001: 103) menyatakan bahwa terdapat beberapa perasaan penting yang mengontrol emosi manusia dan membuatnya kehilangan percaya diri. Mula-mula disebabkan oleh perasaan cemas dan perasaan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya, seperti

malas, kurang sabar, sulit, susah, atau rendah diri. Dengan perasaan tersebut, manusia menjadi ragu akan kemampuan dan dirinya. Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan khawatir dan pikiran buruk. Perasaan inilah yang menimbulkan perasaan gelisah, tegang dan takut, sehingga menjadi kehilangan kepercayaan diri.

3. Aspek – aspek Percaya Diri

Menurut Angelis (2003:58-77), dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu:

a. Tingkah laku

Adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana, seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Sebagian orang yang mempunyai kadar kepercayaan diri yang besar yang berkenaan dengan tingkah laku, maka ia akan sukses dalam banyak hal. Mengembangkan kepercayaan diri tingkah laku terdapat empat ciri penting, yaitu:

- 1) Percaya atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu
- 2) Percaya atas kemampuan untuk menindaklanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.
- 3) Percaya atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
- 4) Percaya atas kemampuan diri untuk memperoleh bantuan.

b. Emosi

Adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan langgeng. Makin sering kita bergaul dengan hati kita dan menghargainya, makin tinggi kepercayaan diri emosional kita, dan makin tegar pula kita menghadapi lingkungan sosial kita. Mengembangkan kepercayaan diri emosional terdapat lima ciri penting, yaitu:

- 1) Percaya terhadap kemampuan diri untuk mengetahui perasaan diri sendiri.
- 2) Percaya terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan diri sendiri.
- 3) Percaya terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang-orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
- 4) Percaya terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya di saat mengalami kesulitan.
- 5) Percaya terhadap kemampuan mengetahui manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.

c. Kerohanian (spiritual)

Adalah keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaan punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup. Kepercayaan spiritual berawal dari kesadaran tentang siapa kita sebenarnya, lepas dari raga dan pribadi kita, lepas dari segala topeng yang mungkin menutupi kita. Ia berawal dari upaya untuk menghargai diri kita sendiri, sebagai suatu karya cipta yang unik dan menakjubkan. Tanpa kepercayaan spiritual, tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri lainnya, yang bersifat tingkahlaku maupun yang bersifat emosional. Mengembangkan kepercayaan diri spiritual terdapat tiga ciri penting, yaitu:

- 1) Percaya bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahan dalam kesemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
- 2) Percaya atas adanya kodrat alami, sehingga segala yang terjadi tidak lebih dari kewajaran belaka.
- 3) Percaya pada diri sendiri dan pada adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi, Yang Maha Tahu atau apapun ungkapan rohani kita pada Maha Pencipta semesta ini.

Selanjutnya Suny Postdam Counseling Center, 1993:3 (dalam Ardana, 2003:39-40) menawarkan strategi pengembangan percaya diri, yaitu: (1) menekankan kekuatan, memberikan penilaian bagi diri untuk

segala sesuatu yang diupayakan. Melalui pemusatan kepada apa yang akan dilakukan, dengannya seseorang menghargai dirinya atas upaya-upaya yang dilakukannya dari pada menekankan akhir hasil kerja, (2) mengambil resiko, mengadakan pendekatan pengalaman baru dalam kehidupan sebagai kesempatan untuk belajar dari peristiwa menang dan kalah. Melakukan hal-hal dengan terbuka untuk membuka kemungkinan baru yang dapat meningkatkan rasa penerimaan diri, jangan mengubah setiap kemungkinan menjadi kesempatan untuk gagal, (3) berbicara pada diri sendiri, berbicara pada diri sendiri adalah sebuah kesempatan untuk melawan asumsi-asumsi yang merugikan. Hal ini akan mengizinkan seseorang untuk menerima dirinya, sementara ia masih berupaya untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, untuk mengungkapkan variabel percaya diri, dalam penelitian ini digunakan teori yang dikemukakan oleh Angelis, bahwa percaya diri terdiri dari tiga aspek, yaitu : (1) percaya diri dalam tingkah laku, (2) percaya diri emosional, dan (3) percaya diri spiritual.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya diri

Percaya diri pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: (1) Faktor Internal atau faktor yang berasal dari siswa dan (2) Faktor Eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri siswa. Menurut Oemar Hamalik (dalam Surniwi:2002;6) menjabarkan bahwa faktor-faktor yang dapat

menimbulkan seseorang tersebut tidak percaya diri dalam belajar adalah: (1) faktor yang bersumber dari diri sendiri, (2) faktor yang bersumber dari lingkungan sekolah, (3) faktor yang bersumber dari lingkungan keluarga, dan (4) faktor yang bersumber dari lingkungan masyarakat. Dalam penelitian ini yang diteliti difokuskan pada faktor diri sendiri yaitu kepercayaan diri yang ada pada siswa. Adapun sumber yang lain mengenai faktor dari rasa percaya yaitu:

a. Faktor Internal

- 1) Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak (Nervous) yang dapat menyebabkan siswa merasa tidak nyaman pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Sehingga pada saat pelajaran berlangsung siswa merasakan adanya suatu tekanan batin yaitu takut ditunjuk untuk tampil ke depan kelas.
- 2) Adanya perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal (statis). Merasa kemampuan yang dimiliki oleh siswa tidak sebanding dengan teman di kelas sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak memiliki keinginan untuk berkembang dalam belajar atau menciptakan suasana persaingan dengan teman di kelas.
- 3) Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram (pessimisme). tidak adanya suatu usaha yang dilakukan untuk membangkitkan diri dalam belajar. Memandang bahwa segala

sesuatu yang dilakukan tidak akan membawa suatu perubahan pada diri.

- 4) Perasaan kurang dicintai/kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya.
 - 5) Selalu berusaha menghindari tugas/tanggung jawab/pengorbanan
 - 6) Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya/seangkatan
 - 7) Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam.
 - 8) Kecemasan siswa dalam menghadapi sesuatu berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa sehingga dapat menyebabkan siswa tidak bersemangat pada saat mengikuti pelajaran dikelas.
- <http://myshandy.multiply.com/journal>. (06 Agustus 2010)

b. Faktor Eksternal

1) Pola Asuh Orang Tua

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orangtua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan percaya diri. Sikap orangtua, akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. orangtua yang menunjukkan kasih,

perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua anak melihat bahwa itu hanyalah kesalahan yang wajar atau orang tua tidak melebih-lebihkan

Lain halnya dengan orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anak, atau suka mengkritik, sering memarahi anak namun kalau anak berbuat baik tidak pernah dipuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, atau pun seolah menunjukkan ketidakpercayaan mereka pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap *overprotective* yang makin meningkatkan ketergantungan. Tindakan *overprotective* orangtua, menghambat perkembangan kepercayaan diri pada anak karena anak tidak belajar mengatasi problem dan tantangannya sendiri segala sesuatu disediakan dan dibantu orangtua. Anak akan merasa, bahwa dirinya buruk, lemah, tidak dicintai, tidak dibutuhkan, selalu gagal, tidak pernah menyenangkan dan membahagiakan orangtua. Anak akan merasa rendah diri di mata saudara kandungnya yang lain atau di hadapan teman-temannya.

Menurut para psikolog, orangtua dan masyarakat seringkali meletakkan seseorang dan harapan yang kurang realistis terhadap seorang anak atau pun individu. Sikap suka membanding-

bandingkan anak, memperunjingkan kelemahan anak, atau pun membicarakan kelebihan anak lain di depan anak sendiri, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak-anak tersebut. Selain itu, tanpa sadar masyarakat sering menciptakan trend yang dijadikan seseorang patokan sebuah prestasi atau pun penerimaan sosial

2) Lingkungan

Sikap tidak percaya diri ini muncul akibat kebiasaan-kebiasaan seseorang mengembangkan sikap dan pendapat negatif tentang dirinya. Mungkin juga sikap tidak percaya diri ini muncul sebagai akibat dari pengaruh lingkungan kita, sikap lingkungan yang membuat kita takut untuk mencoba, takut untuk berbuat salah. semua harus seperti yang sudah ditentukan. Karena ada rasa takut dimarahi, kita menjadi malas untuk melakukan hal-hal yang berbeda dari orang banyak yang paling penting dalam menumbuhkan percaya diri dalam lingkungan adalah banyak berhubungan sama orang-orang yang kita nilai punya percaya diri tinggi. Dapat dikatakan bahwa percaya diri ini bisa menular, ternyata banyak bergaul dengan orang-orang yang percaya diri bisa kita jadikan contoh buat kehidupan kita sehari-hari. Kalau sehari-hari kita gaul sama mereka yang percaya dirinya tinggi, kita jadi tahu bagaimana ia bicara, bagaimana ia mengambil keputusan, dan perilaku-perilaku lain yang membuat ia tampak begitu meyakinkan.

5. Gejala Tidak Percaya Diri Pada Remaja (Siswa Sekolah Menengah Atas)

Menurut Hakim (2005: 72-88) di kalangan remaja, terutama yang berusia sekolah antara SMP dan SMA, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri. Tingkah laku yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain :

- a. Takut menghadapi Ulangan
- b. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat. Pada saat guru memberi kesempatan untuk bertanya, yang terjadi adalah jarang siswa yang berani bertanya sekalipun mereka belum mengerti pelajaran yang baru dijelaskan. Begitu juga dalam menyatakan pendapat. Setiap kali guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyatakan pendapat, jarang siswa yang memiliki inisiatif dan keberanian untuk menyatakan pendapatnya.
- c. Grogi saat tampil di depan kelas. Jika guru memerintahkan siswa satu per satu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, maka akan tampak jelas perbedaan antara siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siswa yang tidak percaya diri. Pada saat seorang siswa yang tidak percaya diri tampil di depan kelas biasanya akan tampak gejala, antara lain bicara gagap, muka agak pucat, tidak berani menatap teman-teman yang sedang dihadapinya, dan gemetar.

- d. Timbulnya rasa malu yang berlebihan. Untuk tampil percaya diri dan menunjukkan eksistensi (keberadaan diri), seseorang dapat mengalami berbagai hambatan, seperti timbul rasa malu yang berlebihan dan sering dikompensasikan dalam bentuk tingkah laku yang justru mencerminkan tingkah laku yang agresif, nakal, dan sikap tidak sopan.
- e. Tumbuhnya sikap pengecut. Gejala sikap pengecut bisa dilihat pada remaja yang ingin menunjukkan keberadaannya sebagai jagoan yang suka berkelahi seperti dalam film. Akan tetapi, karena rasa percaya diri yang rendah, hal ini diwujudkan dengan cara berkelahi main keroyokan. Selain itu, banyak siswa yang ingin banyak bicara di kelas pada saat guru mengajar, tetapi mereka tidak berani menyatakannya secara wajar. Keinginan berbicara tadi diwujudkan dalam bentuk sikap “nyeletuk” yang kadang-kadang tidak sopan karena bertujuan untuk sekedar menarik perhatian teman sekelas.
- f. Sering mencontek saat menghadapi tes. Gejala tidak percaya diri saat menghadapi tes ditunjukkan dengan timbulnya rasa cemas, gugup dan keluar kerringat dingin. Sebelum tes dimulai, siswa sudah meminta tolong pada temannya agar mau duduk di dekatnya dan mau membantunya. Pada saat tes berlangsung, banyak siswa yang melihat buku catatan atau melihat lembaran tes temannya.

- g. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi. Gejala tidak percaya diri akibat perubahan situasi antara lain menghadapi lingkungan baru, menghadapi orang-orang yang baru dikenal, timbulnya suasana persaingan di sekolah, masuk ke lingkungan yang ramai, atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi.

6. Teknik-teknik Untuk Meningkatkan Percaya diri

Dalam upaya menumbuhkan kepercayaan diri dan harga diri, tidak cukup dengan petunjuk dan bimbingan, tetapi sebaiknya juga dengan langkah-langkah nyata, misalnya dengan mengadakan ulangan terhadap mata pelajaran tertentu dimana seseorang tersebut mengalami suatu perubahan pada nilai yang pernah peroleh sebelumnya. Cara seperti ini harus di persiapkan dengan rapi, berencana, dan meningkat sehingga secara bertahap seseorang tersebut menemukan kembali kepribadiannya yang penuh percaya diri. Sebagai kesuksesan dalam membangun percaya diri dapat dilakukan dengan menghilangkan rasa cemas.

Adapun Teknik-teknik untuk meningkatkan Percaya diri antara lain:

- a. Umpan balik, membantu perkembangan pribadi seseorang demi kebajikannya dan merupakan unsur terpenting di dalam mendidik untuk usaha pengembangan diri, maka diharapkan seseorang tersebut untuk secara serius dan berkonsistensi berupaya mengembangkan

kebiasaan yang perlu diperbaiki. Pada dasarnya manusia mampu mengembangkan suatu kebiasaan baru, karena setiap sikap dan tingkahlaku yang ditampilkan merupakan hasil belajar sejak masih kanak-kanak.

- b. Perubahan sikap, pengetahuan seseorang mengenai diri sendiri diperoleh melalui introspeksi, umpan balik, maupun pemeriksaan psikotes, membawa seseorang untuk bersikap, mengambil keputusan, apakah seseorang tersebut mau mengembangkan dirinya dengan menggunakan kemampuan dan kreativitas yang dimiliki atau untuk lebih bersikap pasrah dan menerima saja keadaan sekarang seseorang tersebut tanpa upaya perbaikan.
- c. Pengembangan Diri, dapat diperoleh bagi seseorang yang betul-betul mau dengan segala kemampuan dan kreativitasnya untuk tampil sebagai sosok yang penuh percaya diri. Memang hal ini tidak mudah, sekalipun seseorang tersebut telah menjadikan sebuah kebiasaan baik dan tentunya kebiasaan baik ini akan selalu berdampingan dengan Percaya diri.

Setiap orang tidak dapat mempertebal percaya diri sebelum berhasil mengatasi rasa cemas (Douglas Mack,1990:150). Dalam dimensi lain, faktor yang turut berperan terhadap fluktuasi suasana emosi seseorang, (Harsono Muji dalam Singgih D. Gunarsa 1989: 165) membagi kedalam tiga faktor yang menyebabkan munculnya rasa cemas yang pada umumnya dirasakan seseorang, yaitu: (1) Faktor ancaman

terhadap ego, misalnya bila seseorang dalam proses belajarnya tersebut menjawab salah dan dikritik oleh gurunya di depan orang banyak. (2) Faktor antisipasi positif, misalnya prestasi dalam belajar ketika ada ulangan hasil ulangan yang belum ditentukan tetapi sudah ada keinginan untuk berhasil. Hal ini terjadi bila adanya suatu persaingan dalam proses belajar di kelas. (3) Kepastian adanya hasil yang negatif. Rasa cemas ini dialami oleh seseorang yang mempunyai kegagalan dan sudah tidak yakin lagi terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Dalam upaya menanggulangi ancaman dari faktor-faktor tersebut maka (Weinberg dan Goul, 2000: 253) mengemukakan bahwa untuk meningkatkan percaya diri seseorang dibutuhkan: (1) Penyelesaian akhir (Pencapaian hasil). (2) Berperilaku penuh percaya diri. (3) Berpikir penuh dengan percaya diri. (4) Menggunakan latihan imajinasi untuk meningkatkan percaya diri. (5) Mengkoordinasikan kemampuan dan keterampilan fisik. (6) Melakukan persiapan yang cukup. Sedangkan dalam upaya pada sisi yang sama (Davidson dalam Douglas Mack R, 1990 : 107) menganjurkan beberapa hal sebagai cara untuk membangun percaya diri: (1) Mengetahui apa yang dihasilkan, dengan jalan apa yang akan dilakukan. (2) Menghindari semua perbuatan yang berlebihan, pahamiilah seni berperilaku yang wajar dengan ketat dan penuh kesadaran. (3) Malukan pembuktian kemampuan dengan fakta yang dapat menjelaskan berbagai sudut seseorang yang berbeda. (4) Nyatakan maksud dan keinginan dengan nada yang meyakinkan tanpa menunjukkan keraguan.

Dengan demikian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa percaya diri adalah implementasi yang integral daripada jiwa dan raga yang dapat memberikan dampak positif pada beberapa hal, yaitu:

1. Emosi. Jika seseorang memiliki percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya pada situasi yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
2. Konsentrasi. Dengan memiliki percaya diri yang tinggi, seseorang akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.
3. Sasaran. Seseorang dengan percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, dan juga ia akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran pelakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
4. Usaha. Seseorang dengan percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustasi dalam berupaya meraih cita-citanya ia cenderung berusaha sekuat tenaga untuk membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki percaya diri yang rendah akan

mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.

5. Strategi. Seseorang dengan percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru.
6. Momentum. Dengan percaya diri seseorang akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan srategi danmembuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya akan lebih memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkan juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

D. Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri

Melihat apa yang telah dijelaskan pada bab I tentang penelelitian terdahulu terkait dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa, penelitian yang sama juga dilakukan oleh Dwi Lasitosari dengan penelitiannya yang berjudul “Keefektifan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diti Siswa yang Tidak Naik Kelas (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas XI

dan XI SMA Negeri 7 Semarang Tahun Ajaran 2006/2007)” membuktikan bahwa setelah mendapatkan bimbingan kelompok, kepercayaan diri siswa yang tidak naik kelas menunjukkan adanya peningkatan, sehingga pada penelitian yang dilakukan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X dan XI yang tidak naik kelas di SMA Negeri 7 Semarang Tahun 2007.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang mengandung unsure pedagogis yang memanfaatkan dinamika kelompok, dengan jumlah kelompok yang dibatasi 10-15 orang, sehingga memungkinkan pimpinan kelompok dapat melakukan pendekatan persobal, serta dilakukan secara berkesinambungan yang berisi pemberian informasi, sebagai bentuk layanan dasar dan juga pemberian bantuan sebagai bentuk layanan renponsif tentang cara meningkatkan percaya diri dalam hal ini yang diberikan berupa teknik permainan. Senada dengan pendapat Romlah (2001: 3) yang menyatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain.

Kegiatan bimbingan kelompok juga dapat membuat anggotanya lebih menghargai pendapat orang lain, dan lebih berani mengungkapkan pendapatnya secara bertanggungjawab. Apa yang disampaikan dalam bimbingan kelompok diharapkan lebih mengena mengingat yang dijalani bersifat multi arah. Bimbingan kelompok dalam hal ini bertujuan membahas topik-topik mengenai cara

meningkatkan percaya diri siswa. Melalui dinamika yang intensif pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya perilaku yang lebih efektif.

Bimbingan kelompok merupakan proses belajar baik bagi guru bimbingan dan konseling (konselor) maupun bagi individu yang dibimbing. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, pengarahan diri, dan membantu individu untuk lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya terutama masalah yang berkaitan dengan percaya diri, karena masalah rendahnya percaya diri merupakan masalah pribadi yang telah menjadi masalah bersama. Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok inilah siswa sebagai anggota kelompok akan membahas serta mengikuti bentuk bimbingan kelompok yang diberikan yaitu berupa permainan yang sifatnya menyenangkan yang tepat untuk mengembangkan percaya diri siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai hak untuk melatih diri dalam mengeluarkan pendapat, pikiran serta gagasan yang dimiliki, bersama menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk meningkatkan percaya diri. Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan bahwa permasalahan membuat individu tidak percaya diri yang dihadapi dan riskan terjadi pada pada siswa SMA diantaranya masalah dalam bidang akademik,

sosial, pribadi, maupun dalam bidang karir mereka. Dengan demikian salah satu bentuk bimbingan yang dikembangkan terutama adalah masalah pribadi pada siswa SMA yang menyangkut tentang percaya diri siswa dan pendekatan yang dilakukan menggunakan perpaduan antara bimbingan kelompok dengan permainan.

Solehuddin (2008) menyatakan bahwa tidak semua permasalahan siswa dapat dan atau ditangani secara individu. Dalam situasi tertentu kadang-kadang diperlukan memanfaatkan situasi kelompok dalam menyelenggarakan penyelenggaraan pelayanan bimbingan terhadap siswa. Pada penelitian yang dilakukan ini untuk meningkatkan percaya diri peneliti akan memadukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

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 kontrol 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. Sasaran bimbingan kelompok pada hakikatnya sama dengan sasaran dengan bimbingan pada umumnya yakni individu. Individu yang dimaksud adalah siswa SMA Laboratorium (percontohan) UPI tahun ajaran 2010/2011 yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah.

E. Penyusunan Program Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.

Program bimbingan dan konseling komprehensif terdiri atas beberapa elemen dan komponen yang harus disinergikan agar dapat mencapai tujuan yang ditetapkan secara efektif dan efisien. Untuk itu perlu dikelola secara sistematis melalui perencanaan, perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi (Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia, 2007)

1. Perencanaan

Perencanaan terdiri atas prosedur dan keputusan yang membantu konselor/guru BK ;

- a. Mengidentifikasi visi dan misi serta tujuan sekolah, sarana dan prasarana pendukung program bimbingan, dan kebijakan pimpinan sekolah
- b. Mengidentifikasi karakteristik siswa dan kebutuhannya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Hasil identifikasi menjadi masukan bagi perancangan program bimbingan dan konseling

2. Perancangan

Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa dan lingkungannya maka dilakukan perancangan program bimbingan dan konseling dengan menetapkan elemen dan komponen program bimbingan dan konseling perkembangan yang komprehensif berikut ini ;

- a. Rasionel ;

Pada bagian rasionel, konselor mengemukakan ;

- 1) Dasar pemikiran tentang pentingnya program bimbingan dan konseling dalam keseluruhan program pendidikan di sekolah
- 2) Alasan-alasan pentingnya siswa mencapai penguasaan kompetensi sebagaimana yang dihasilkan program bimbingan dan konseling
- 3) Kesimpulan hasil analisis kebutuhan siswa dan lingkungannya serta dukungan teori terkini dan kecenderungan profesi terhadap program dan rancangannya
- 4) dan hal-hal lain yang dianggap relevan

b. Visi dan Misi

Kemukakan visi dan misi program bimbingan dan konseling berdasarkan visi dan misi sekolah secara keseluruhan

c. Deskripsikan kebutuhan

Kemukakan rumusan hasil asesmen kebutuhan siswa dan lingkungannya kedalam rumusan perilaku yang diharapkan dikuasai siswa. Rumusan ini pada dasarnya merupakan rumusan tugas-tugas perkembangan, yakni Standar Kompetensi Kemandirian yang disepakati bersama.

d. Tujuan

Berdasarkan rumusan hasil asesmen kebutuhan, kemudian dirumuskan tujuan umum dan khusus yang akan dicapai dalam bentuk perilaku yang harus dikuasai siswa setelah memperoleh pelayanan bimbingan dan konseling

e. Komponen Program

Tujuan program bimbingan dan konseling menentukan topik layanan/aktivitas yang perlu di programkan pada setiap komponen program yang meliputi ;

- 1) Komponen pelayanan dasar bimbingan
- 2) Komponen perencanaan individual
- 3) Komponen pelayanan responsive
- 4) Komponen dukungan sistem (manajemen)

f. Rencana Operasional (action Plan)

Uman Suherman (2009: 19) mengatakan bahwa, rencana kegiatan (action plan) diperlukan untuk menjamin pelaksanaan program bimbingan dan konseling dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Rencana kegiatan adalah uraian detail dari program yang menggambarkan isi komponen program, baik kegiatan disekolah maupun diluar sekolah, untuk memfasilitasi siswa mencapai tugas perkembangan tertentu.

Rencana operasional tersebut akan terwujud dengan melakukan aktifitas sebagai berikut;

1. Menetapkan aktifitas layanan bimbingan dan konseling yang didasarkan pada tujuan yang diharapkan dicapai siswa

2. Menetapkan strategi pelayanan untuk membantu siswa mencapai tujuan bimbingan yang diharapkan
3. Menetapkan alokasi waktu, biaya dan sarana prasarana yang diperlukan dalam menunjang pelaksanaan layanan bimbingan konseling
4. Menetapkan pelaksana layanan bimbingan dalam upaya membantu siswa menguasai kompetensi yang diharapkan dicapai
5. Menetapkan prosedur dan kriteria evaluasi keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling
6. Menyusun rancangan kegiatan bimbingan dan konseling dalam bentuk matrik atau lainnya sebagai program layanan bimbingan dan konseling selama satu tahun atau satu semester atau satu minggu atau satu hari. Rancangan tersebut sebagai program tahunan, program semester, program mingguan, program harian.
7. Menjadwalkan program bimbingan dan konseling sekolah yang telah dituangkan ke dalam rancangan kegiatan kedalam bentuk kalender kegiatan. Kalender kegiatan mencakup kalender tahunan, semesteran, bulanan, mingguan dan harian.
8. Menuliskan rancangan program bimbingan dan konseling yang telah ditetapkan dan kemudian mengirimkan rancangan program bimbingan dan konseling tersebut kepada pihak-pihak yang berkepentingan untuk memperoleh masukan dan partisipasi mereka dalam pelaksanaannya.

3. Pelaksanaan

Rancangan aktivitas bimbingan dan konseling yang disepakati pihak-pihak yang berkepentingan sebagai program BK perkembangan merupakan intrumen yang digunakan guru BK melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaan, guru BK perlu bekerjasama dengan berbagai pihak baik personalia sekolah maupun pihak-pihak lain diluar sekolah sehingga keberhasilan layanan BK tersebut dapat dicapai secara optimal.

4. Evaluasi

Evaluasi layanan konseling ialah suatu proses pemerolehan informasi layanan konseling yang dimaksudkan untuk membuat keputusan tentang kualitas layanan tersebut. Evaluasi merupakan prosedur yang memungkinkan guru BK menentukan keberhasilan program Bimbingan dan Konseling. Informasi tentang hasil evaluasi merupakan balikan berharga bagi perbaikan dan peningkatan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling sehingga siswa memperoleh layanan yang lebih bermutu. Disamping itu, hasil evaluasi berguna sebagai bukti pertanggungjawaban kinerja konselor/guru BK bagi berbagai pihak.

