

Bimbingan Kelompok untuk Membangun Pikiran Positif dalam upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja

Mumtaz Afridah¹, Daffa Azahra², Zhenata Andiny³, Makhmudah Amalia Syafitri⁴
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon¹, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon², UIN Siber
Syekh Nurjati Cirebon³, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon⁴

Email: solfed@gmail.com¹, daffaazahra07@gmail.com²,
zhen.andiny09@gmail.com³, amaliasyafitri123@gmail.com⁴

Abstract:

Positive thinking is a major asset in instilling self-confidence. Positive thinking is the ability to assess everything from a positive side. This study aims to determine the problem of lack of self-confidence influenced by negative thoughts towards 6 students of GRAHA Yatim & Dhu'afa Yayasan Harapan Rabbani Cirebon before and after group guidance. Group guidance is a counseling guidance service that utilizes group dynamics to discuss actual topics. This research uses a qualitative approach. A qualitative approach is research on research that is descriptive and has a tendency to use analysis. Based on the research conducted, that initially the client had problems with self-confidence caused by negative thoughts. After group guidance, it can be seen that clients who tend to have the lowest self-confidence have begun to dare to speak in public. Further treatment is needed to achieve maximum results.

Keyword: Group Guidance, Positive Thinking, Self-confidence

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya baik positif maupun negatif, hal ini diperoleh dari proses belajar dengan harapan untuk kebahagiaan diri. Percaya diri sebagai modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Salah satu upaya membangun percaya diri dengan menyakini bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing berikut kelebihan dan kekurangannya

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor internal dan juga merupakan suatu fondasi penting untuk keberhasilan. Sama halnya dengan kepercayaan diri, berpikir positif mempengaruhi prestasi anak. Sukses atau tidaknya seseorang akan bergantung dari apa yang dipikirkannya. Karena berpikir positif merupakan suatu kegiatan akal budhi yang akan menghasilkan hal yang positif juga. Tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri melainkan juga bermanfaat untuk orang lain. Maka dari hal tersebut Berpikir positif merupakan modal utama dalam menanamkan kepercayaan diri seseorang.

Hal ini selaras menurut pendapat (Pranoto, 2016) bahwasanya percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Individu yang memiliki kemampuan untuk berfikir positif memiliki harapan yang positif dalam menghadapi tantangan dan hambatan hidupnya. Berpikir positif akan menjadikan seseorang lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan untuk beraktivitas dengan baik. Hal ini selaras dengan pendapat Albrecht 1992 dalam (Barokah 2021) bahwasanya berfikir positif merupakan kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berfikir positif akan meningkat, jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. maka dari hal tersebut tentunya berfikir positif sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, karena disaat mengalami keadaan yang buruk dalam suatu permasalahan dengan pola berpikir positif, memberikan kekuatan pada diri untuk terus berfikir mencari jalan keluar dari permasalahan yang terjadi.

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam diri individu adalah rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Masalah tersebut merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Ketidakpercayaan diri menyebabkan individu kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, diantaranya munculnya takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan atau orang yang menerima pesan dan sulit berkonsentrasi. Fenomena yang tampak adalah ketika individu masuk dalam suasana diskusi dalam kelas, individu sulit untuk diajak berkomunikasi karena merasa tidak percaya diri atas gagasan yang dimilikinya karena takut salah, sehingga menjadikan diskusi dalam kelas ini membosankan dan tidak ada hasil yang di dapat dalam diskusi ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dalam upaya membangun pikiran positif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja, peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri remaja. Hal ini selaras menurut pendapat (Suryani, 2018) “bahwasanya bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam bentuk

kelompok yang terdiri dari 6-15 siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik yang aktual. Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok juga diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial¹. Karena layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dimana memberikan manfaat atas informasi yang dibahas dan dapat menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa diberikan bahasan mengenai kepercayaan diri yang pada nantinya diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2013) “metode kualitatif merupakan metode yang berlandaskan filsafat postpositivisme, dipakai untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Penelitian kualitatif merupakan penelitian mengenai riset yang bersifat deskriptif dan memiliki kecenderungan untuk menggunakan analisis” (Wekke, 2019). Hal yang lebih ditampilkan dalam penelitian ini yaitu terkait proses dan makna.

Peneliti memilih pendekatan kualitatif dikarenakan prosedur penelitian yang dihasilkan adalah data deskriptif dan berupa kata-kata tertulis maupun tidak tertulis berupa dokumentasi maupun wawancara dari responden dan perilaku yang diteliti. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan observasi dan wawancara. Subjek yang diteliti berjumlah enam orang santri GRAHA Yatim & Dhuafa Yayasan Harapan Rabbani Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian Teori

A. Definisi Kepercayaan Diri dan Berpikir Positif

Kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, namun dapat juga mengalami penurunan yang dapat membuat individu itu sulit bahkan tidak ingin melakukan sesuatu. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk

melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai (Deni & Ifdil, 2016). Dalam hidup diperlukan kepercayaan terhadap diri sendiri agar bisa melewati tantangan, berani mengambil resiko, tidak takut gagal, berani berpendapat, bisa berpikir realistis, dan bisa menghargai orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki keyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga bisa menyelesaikan masalah dengan baik. Selain itu juga memiliki pemahaman terhadap diri yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya (Nurtiffany et al., 2018).

Berpikir positif membawa seseorang mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Menurut Arsini et al (2023) “berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya”.

Menurut Peale (dalam Fa'atin, 2018) berpikir positif adalah memahami segala persoalan yang datang dengan prasangka yang baik, karena dengan berprasangka baik individu mempunyai keyakinan segala persoalan ada jalan keluarnya dan suatu pemecahan yang tepat dihasilkan melalui proses pemikiran yang sehat.

B. Aspek-aspek Kepercayaan Diri dan Berpikir Positif

Memiliki kepercayaan diri tinggi, membuat individu tampil lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Tidak adanya kepercayaan diri dalam diri seseorang dapat berwujud dalam bentuk rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan pada diri sendiri.

Diantara aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Deni & Ifdil, 2016) adalah sebagai berikut:

1) Keyakinan pada kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh- sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut beberapa ahli berpikir positif akan memunculkan ketenangan, optimisme, dan semangat pada seseorang. Oleh karena itu berpikir positif harus senantiasa dilatih dan dipertahankan dalam kehidupan seseorang. Terdapat empat aspek berpikir positif menurut Albrecht (dalam Arsini et al., 2023), yaitu:

1. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Saat masalah muncul seseorang yang dapat mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, seperti: "saya dapat melakukannya", "mengapa tidak", dan sebagainya.

2. Afirmasi diri (*self affirmation*)

Aspek afirmasi diri, yaitu ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.

3. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*)

Individu dapat menggambarkan keadaan dari pada harus menilai keadaan dan tidak terlalu memaksakan pendapat.

4. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi. Berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang sedang dihadapi. Berusaha menghadapi setiap permasalahan yang ada dan tidak menyesali yang terjadi apalagi menyalahkan diri sendiri.

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

A. Hasil Assesment

Hasil Observasi dan Interpretasi

Observasi Tempat

Pada suatu hari di tengah teriknya matahari, anggota kelompok pergi menuju suatu yayasan yatim & dhu'afa melewati jalanan yang ramai dengan hilir mudik kendaraan. Sampailah anggota kelompok pada bangunan yayasan yatim & dhu'afa yang dituju. Bangunan tersebut berada di sebrang suatu sekolah dasar, di himpit oleh satu rumah warga dan pertokoan yang nampaknya tidak ditempati lagi. Daerah tersebut terbilang cukup ramai dilalui kendaraan dan pejalan kaki dikarenakan terdapat banyak juga pertokoan disekelilingnya serta para pedagang kaki lima yang berjejer didepan sekolah. Pada bagian luar bangunan, terdapat satu sofa yang sudah terdapat banyak robekan dan nampak lusuh, namun masih bisa untuk diduduki. Pada bagian depan dalam ruangan, terdapat ruang resepsionis yang cukup rapih, tersedia beberapa kursi dan sofa serta air mineral dimejanya. Pada ruangan tersebut juga nampak beberapa hiasan yang dibuat oleh santri disitu. Dibagian ruang tengah yang dibatasi oleh pintu, terdapat ruangan kosong yang cukup luas serta terdapat lemari yang dipenuhi banyak buku dan nampaknya sudah cukup tua. Diruangan ini juga terdapat tiga kamar yang menjadi tempat untuk mereka beristirahat.

Interpretasi : Asrama yang ditempati anak-anak penghuni yayasan yatim & dhu'fa ini tergolong sangat layak untuk ditempati. Walaupun posisi asrama berada di pinggir jalan raya, namun didalamnya cukup kedap suara dan rapih sehingga membuat nyaman orang-orang yang berkunjung. Asrama ini juga memiliki ruangan yang cukup luas di bagian tengah, sehingga dapat dipakai untuk berkumpul bersama dengan banyak orang. Walaupun beberapa barang disana seperti sudah waktunya untuk diganti, dikarenakan terlihat ada kerusakan – kerusakan dan tidak dapat berfungsi dengan maksimal.

B. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengasuh di Yayasan Graha Yatim & Dhu'afa Harapan Robbani, didapati bahwasannya narasumber mengatakan jika tidak ada masalah serius yang terjadi pada anak-anak asuhnya. Namun, pengasuhnya mengatakan bahwa secara keseluruhan terdapat salah satu hambatan yang biasa nampak pada anak-anak asuhnya. Dari beberapa anak asuhnya terkadang mereka sering malu jika bertemu dengan orang baru, seperti jarang melakukan kontak mata dan berbicara seperlunya. Lalu terkadang, pengasuhnya mendapat keluhan-keluhan dari mereka yang sumbernya dari pikiran-pikiran negatif mereka sendiri. Diantara keluhannya tersebut seperti beberapa anak asuhnya seringkali ragu dan malu jika diminta maju kedepan kelas saat di sekolah untuk presentasi ataupun menjawab soal. Mereka sudah lebih dahulu berpikiran negatif seperti tidak yakin dengan jawabannya ataupun takut salah. Kemudian dalam menghadapi suatu tantangan atau permasalahan, terkadang dari mereka masih ada yang memandangnya sebagai suatu yang buruk atau sulit untuk diselesaikan.

Lalu pengasuhnya mengatakan bahwa beberapa bulan yang lalu, ia mendapat keluhan jika terdapat salah satu anak asuhnya yang saat ini duduk dibangku SMA, dimana dirinya cenderung lebih cukup pemalu dibanding teman-teman sebaya nya. Dirinya akan lebih lama untuk tidak melakukan kontak mata dengan orang baru dan terkadang enggan menjawab pertanyaan dari orang-orang baru atau yang belum lama ia kenal. Lalu dirinya beberapa kali merasa tertinggal dengan teman-temannya perihal setoran hafalan Al-Qur'an, Hadist, ataupun doa-doa lainnya yang biasa dilakukan di asrama saat sore hari. Memang, kemampuan menghafalnya belum secepat yang lainnya. Dari situ anak tersebut seperti nampak minder jika ada penugasan ataupun kerja kelompok sehingga terlihat kebingungan dan terkadang berdiam diri terlebih dahulu.

Pengasuh tersebut berharap bahwa anak-anak asuhnya (biasa disebut santri) tersebut kelak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, terlagi mereka yang sudah berada di jenjang SMA. Mereka harus bisa untuk dapat menyikapi suatu tantangan dengan sudut pandang yang baik dan selalu berpikir optimis. Pada masa-masa remaja di era yang seperti ini juga tentunya semakin banyak tantangan yang dihadapi walau mereka jarang mengeluhkannya pada kami. Terlagi mereka hidup jauh dari keluarga,

ada yang ditinggal orang tua serta berasal dari keluarga yang berkecukupan. Maka dari itu pengasuhnya mengatakan bahwa memupuk kepercayaan diri bagi mereka, dirasa sangat penting untuk bekal mereka kedepannya.

C. Kesimpulan Identifikasi Permasalahan

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi pada santri di yayasan tersebut antara lain:

- a. Santri terkadang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan ataupun orang baru
- b. Santri merasa kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki
- c. Santri terkadang bersikap pesimis dalam menghadapi suatu tantangan
- d. Salah satu santri merasa minder karena kemampuannya merasa terbatas.

Dari beberapa identifikasi masalah yang telah ditetapkan, maka dapat diketahui bahwasannya santri ataupun konsi memiliki permasalahan yang mengarah pada kepercayaan diri. Menurut Deni & Ifdil (2016) kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki individu, dimana individu tersebut yakin terhadap kemampuan dirinya, optimis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

D. Hasil Bimbingan Kelompok

Tim peneliti melakukan praktik dilapangan oleh peneliti mengenai Bimbingan Kelompok dengan tema “ Bimbingan kelompok untuk membangun pikiran positif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada remaja” Yang dilakukan pada remaja putri Panti Yatim dan Dhuafa Gray Yayasan Robbani di daerah jl.Kesambi Dalam No. 15/95, Kesambi, Drajat, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat Peneliti melakukan bimbingan kelompok pada remaja putri di Panti Yatim dan Dhuafa Gray Yayasan Robbani yang jumlahnya 6 orang, klien merupakan santri dan sekaligus pelajar atau siswa, hasil informasi yang berhasil diperoleh oleh peneliti adalah remaja putri yayasan Robani memiliki permasalahan pada pikiran negatif dan kepercayaan diri informasi ini didapat kan melalui wawancara bersama pengasuh yayasan Robani dapat dilihat dari uraian observasi berikut :

Dalam pelaksanaan praktik bimbingan kelompok, tim peneliti yang juga berperan sebagai konselor menerapkan beberapa Tahap-tahap bimbingan kelompok mencakup beberapa langkah berikut:

1. Persiapan: Tahap ini melibatkan perencanaan dan pengorganisasian bimbingan kelompok. Dalam tahap ini meliputi pembukaan, menyapa dan menyampaikan

kabar konseli, pengenalan dengan melalui media ice breaking yang bertujuan untuk membuat suasana menjadi lebih hangat dan santai. Ice breaking yang dilakukan yakni dengan menyebutkan nama dan asal diri sendiri serta menyebutkan dari seorang yang sebelumnya.

2. Pemaparan: Pada tahap ini, fasilitator yakni peneliti memperkenalkan topik atau masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok, media yang digunakan adalah pamflet, lembar studi kasus, dan lembar evaluasi. Selain itu dalam tahap ini konselor memaparkan maksud dan tujuan bimbingan kelompok, lalu dilanjutkan materi yang akan disampaikan yakni mengenai berpikir positif, serta manfaat berpikir positif didalam kehidupan. Setelah itu konselor menanyakan kesiapan para konseli untuk mengikuti bimbingan kelompok, dan disetujui oleh konseli, sebelum masuk dalam pemaparan materi konseli diminta untuk dibagi menjadi 3 kelompok setiap kelompok terdiri dari 2 orang, ini dilakukan agar pemaparan materi dan diskusi dapat berjalan lebih efektif.
3. Perumusan masalah: setelah selesai dilakukannya pemaparan materi oleh konselor, klien diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya terkait materi yang telah disampaikan, setelah itu dilanjutkan pada pembagian lembar studi kasus terkait masalah kepercayaan diri dan berpikir negatif, lembar studi kasus ini dikerjakan oleh masing-masing kelompok dan setelah itu mempresentasikan hasil diskusi bersama anggota kelompoknya.
4. Kesimpulan: pada tahap kesimpulan konselor menjelaskan terkait kesimpulan dari bimbingan kelompok yang dilakukan dalam tahap ini Konseli diminta untuk ikut serta dalam menyimpulkan hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa konseli dapat memahami point-point materi yang telah disampaikan.
5. Evaluasi: Tahap evaluasi meliputi pembagian lembar evaluasi kepada setiap individu dalam lembar evaluasi ini berisikan 4 pertanyaan yang akan dijawab oleh masing-masing individu.
6. Penutup: Pada Tahap Terakhir yang selalu memberikan kesimpulan serta evaluasi lalu dilanjutkan dengan penutup, sisi penutup ini diisi dengan mengucapkan terima kasih atas ketersediaan waktu dan tempat kepada konseli dan pengasuh.

Pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh tim peneliti pada remaja putri yayasan graha robbani memberikan hasil bahwa kecemasan dalam diri individu

menimbulkan pikiran negatif yang mempengaruhi pada tingkat kepercayaan diri para remaja putri di yayasan Robani yang juga sebagai pelajar, permasalahan yang berhasil dikerucutkan oleh peneliti yakni :

1. Kecemasan yang sering kali muncul dalam keadaan tertentu sehingga memunculkan rasa minder
2. Kepercayaan diri yang masih relatif rendah
3. Sulit dalam melakukan adaptasi atau menyesuaikan diri dengan sosial
4. Masih didominasi pikiran negatif sehingga menyebabkan tertinggalnya hafalan
5. Turun nya prestasi yang diakibatkan dari ketidakpercayaan diri

Setelah selesainya dilakukan praktik bimbingan kelompok mulai terlihat adanya beberapa perubahan dari klien yang dilihat dari aspek berikut:

1. Klien mulai belajar untuk mengontrol pikiran agar tidak selalu berpikir negatif, dalam hal ini klien sedikit demi sedikit mulai menumbuhkan pikiran positif dan melawan pikiran negatif yang seringkali menghantui dan membuat klien merasa tertekan.
2. Klien mulai mencoba untuk memberanikan diri berbicara dan melakukan ekspresi dengan leluasa, konselor membebaskan kepada konseling untuk berekspresi dan berbicara dengan gaya bicara sesuai dengan karakter dari masing-masing klien yang di mana tujuannya agar konselor dapat mengetahui lebih jauh keluhan dan perkembangan konseli
3. Mulai tumbuhnya motivasi yang baik untuk meningkatkan prestasi, di sini konselor mengajak untuk memberikan afirmasi positif dan memberikan motivasi terhadap diri masing-masing klien agar mulai tumbuh semangat baru untuk meningkatkan dan mengembalikan prestasi yang tertinggal dari diri klien secara tidak langsung konseli diajak untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
4. Klien sudah mencoba untuk mengontrol kecemasan yang ada dalam diri sendiri dan mulai meningkatkan rasa kepercayaan diri, konselor mengajak klien untuk mengontrol emosional agar kecemasan dapat diatasi dengan baik, dengan hal ini maka kepercayaan diri akan cenderung meningkat dan stabil Hal ini dapat membantu untuk meningkatkan kualitas diri terhadap klien.

Hasil penelitian yang berhasil peneliti temukan menunjukkan bahwa remaja putri di yayasan Robani mengalami kecemasan dan pikiran negatif yang mengakibatkan

turunnya kepercayaannya diri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunita puji Astuti (2018) “bahwa ciri-ciri individu atau kelompok yang sedang mengalami konflik dipengaruhi oleh individu atau kelompok itu sendiri. Dengan kata lain, konflik berasal dari pemikiran individu yang dimunculkan dalam bentuk sikap atau perilaku. Individu atau kelompok yang tidak terlibat dalam konflik tidak akan memiliki ciri-ciri adanya perbedaan sikap, perilaku, dan pendapat yang menghalangi orang lain untuk mencapai tujuannya. Penelitian ini membuahkan hasil bahwa bimbingan kelompok dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dan meningkatkan ketidakpercayaan diri”.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membahas tentang praktik bimbingan kelompok dengan tema “Bimbingan kelompok untuk membangun pikiran positif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada remaja” meliputi pikiran negatif dan kecemasan diri yang menurunkan kepercayaan diri penelitian ini dilakukan pada remaja putri di Panti Yatim dan Dhuafa Grey Yayasan Robbani. melibatkan 6 klien yang merupakan santri dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri tersebut mengalami kecemasan dan pikiran negatif yang mengakibatkan turunnya kepercayaan diri.

Tahapan kelompok bimbingan yang dilakukan meliputi persiapan, pemaparan, pembahasan masalah, eksplorasi, pembahasan solusi, pemilihan solusi, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan beberapa perubahan pada klien, antara lain:

1. Klien mulai belajar mengendalikan pikiran agar tidak berpikir negatif dan mulai menumbuhkan pikiran positif.
2. Klien mulai berekspresi dan berbicara dengan leluasa guna melatih dan meningkatkan kepercayaan diri
3. Mulai tumbuhnya motivasi untuk meningkatkan prestasi.
4. Klien mulai mengontrol kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa konflik bermula dari pemikiran individu yang muncul dalam bentuk sikap atau perilaku. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pada individu remaja putri.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsini, Y., Amini, A., & Sinaga, P. W. (2023). Pengaruh Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 17-26.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43-52.
- Fa'atin, Ilma (2018) Berpikir Positif Anak Berkebutuhan Khusus Tunanetra di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Nurtiffany, T. G., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2018). Berpikir positif dan kepercayaan diri meningkat melalui konseling kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 52-58.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMAN 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 100-111.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Suryani, C. D. (2018). Peningkatan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 252-269.
- Wekke, I. S. (2019). Metode Penelitian Sosial. Yogyakarta: Gawe Buku.