

PROPOSAL PENELITIAN
PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
***OUTBOUND* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**
DI SMPN 2 SELONG TAHUN AJARAN 2023/2024



Oleh:

RIZA ANDRIYANI
NPM. 190101028

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN KONSELING (BK)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
DI SMPN 2 SELONG TAHUN AJARAN 2023/2024**

**vRIZA ANDRIYANI
NPM: 190101028**

Proposal ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk melaksanakan penelitian di sekolah menengah pertama
Program Studi Bimbingan Konseling

Pancor, 27 Juni 2023

Menyetujui,

Pembimbing I



**Dr. Baiq Mahyatun, M.Pd. Kons
NIDN. 0807056702**

Pembimbing II



**M. Deni Siregar, M.Pd.
NIDN. 0828028401**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Hamzanwadi



**Fitri Aulia, M. Pdl
NIDN. 0821028901**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Layanan Bimbingan Kelompok	10
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	10
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	12
c. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	14
d. Asas-asas Bimbingan Kelompok	15
e. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	16
2. Teknik <i>Outbound</i>	22
a. Pengertian Teknik <i>Outbound</i>	22
b. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Outbound</i>	23
c. Langkah-langkah Teknik <i>Outbound</i>	24
3. Kepercayaan Diri.....	26
a. Pengertian Percaya Diri.....	26
b. Tingkat Kepercayaan Diri	28
c. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	29
d. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	29
e. Perkembangan Kepercayaan Diri.....	31
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir.....	35
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Desain Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Subjek Penelitian	40
E. Variabel Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Pengumpulan Data	47
H. Validitas dan Reabilitas.....	48
I. Analisis Data	50

DAFTAR PUSTAKA.....52

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 01 Pedoman Observasi.....	43
Tabel 01 Pedoman Wawancara.....	45
Tabel 02 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri.....	48
Table 03 Skor Alternatif Jawaban Angket.....	48

BAB I

PPENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsep pembelajaran yang efisien adalah salah satu prinsip pembelajaran yang harus menjadi fokus instruktur pendidikan selama perjalanan pembelajaran. Prinsip-prinsip pembelajaran yang efisien mencakup sikap dan nilai yang dibentuk oleh proses pembelajaran. Sebuah pola pikir yang memerlukan kultivasi pada murid adalah keyakinan diri. Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang kita mendengar kata tidak percaya diri atau tidak “PD”. Ungkapan khusus ini menjadi sumber perhatian banyak orang. Aspek penting yang harus dibina melalui pendidikan adalah tercapainya keyakinan diri atau kepercayaan diri yang diperlukan untuk pertumbuhan karakter seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Realita yang terjadi, pendidikan dilaksanakan tidak sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, karena esensi pendidikan selain mencerdaskan dan mendidik juga menanamkan nilai-nilai karakter dalam kepribadian siswa. Pendidikan adalah usaha untuk memperbaiki pola pikir dan perilaku seseorang atau kelompok untuk mengembangkan manusia melalui pengajaran dan pembinaan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional menjelaskan tentang pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan kemampuannya untuk memiliki kekuatan spiritual ilahi,

pengendalian diri, karakter, kecerdasan, perilaku berbudi luhur, dan kompetensi yang penting untuk kemajuan dirinya sendiri, pembangunan masyarakat, kemajuan nasional, dan kemajuan negara (Suprayitno, 2020: 2).

Proses pembelajaran memainkan peran penting dalam menentukan standar kehidupan individu, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan warga negara yang utuh. Pendidikan merupakan bagian integral dari identitas suatu bangsa, dan dampaknya terhadap masa depan dibentuk oleh pola pikir kolektif masyarakatnya, yang secara langsung dipengaruhi oleh proses pembelajaran. Semakin tinggi pendidikan disuatu negara, maka akan menjadikan negaranya mandiri dan maju. Terkait dengan pendidikan, bahwasanya pendidikan berlaku sepanjang hayat, yang artinya setiap individu atau orang berhak mendapatkan pendidikan sampai akhir hayatnya (suprayitno, 2020:4)

Kegiatan yang dikenal dengan *Outbound* ini dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, memungkinkan berbagai kesempatan belajar mandiri. Kegiatan ini dirancang untuk membantu individu mengatasi ketakutan mereka, ketergantungan pada orang lain, dan membangun kepercayaan diri, yang mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang identitas mereka sendiri dan kemampuan untuk mendengarkan orang lain. Dengan menggabungkan kerjasama, kreativitas, dan keterampilan kepemimpinan, *Outbound* memberikan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Melalui program ini, peserta didorong untuk mengembangkan teori dan solusi mereka sendiri untuk mengatasi tantangan secara tepat waktu. *Outbound* telah terbukti

menjadi cara terbaik untuk mendapatkan kesadaran diri dan untuk lebih memahami anggota tim seseorang. Pengalaman ini kemudian dapat diterapkan pada pengajaran profesional dan akademik (As'adi, 2009:23).

Adapun percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan suatu tindakan dapat melakukannya dengan baik dan mudah sehingga tidak terlalu sering mengalami cemas dan khawatir yang berlebihan dan dapat mencapai tujuan yang di inginkan. Walaupun ini bukan merupakan suatu hal yang bisa mengukur skill, tetapi sikap percaya diri sangat penting (Eko S, 2019).

Sedangkan menurut Fatimah (2010: 149-150) menjelaskan bahwa beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Percaya akan kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- 2) Tidak termotivasi untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- 4) Punya kontrol diri yang baik (tidak temperamental dan emosional yang stabil).

- 5) Memiliki *internal locus of control* (melihat keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada kemampuan diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- 7) Memiliki prospek yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika kemanfaatan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Sementara itu dari hasil observasi awal yang di dapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Rabu, 24 Agustus 2022 dengan guru BK di SMPN 2 Selong, menjelaskan bahwa di mana pada kelas VII³ yang terdiri dari 25 siswa memang ada 12 siswa yang memiliki sifat percaya diri yang baik, tidak pemalu, gesit dalam bertindak dan sebagainya dikarenakan pada kelompok atau golongan siswa ini sudah mengenal dan mengetahui bakat dan kelebihan yang ada pada dirinya dan mereka percaya pada kemampuannya.

Namun pada sisi lain juga, ada 8 siswa yang masih menunjukkan atau memiliki sikap kurang percaya diri, pemalu, dan tidak gesit dalam bertindak dan sebagainya, dan setelah diteliti hal ini dikarenakan oleh banyak sekali faktor seperti, siswa belum mengetahui bakat serta kemampuan yang dimiliki, mereka merasa bahwa dirinya bodoh, tidak memiliki keistimewaan dan tidak memiliki kemampuan dalam aspek apapun, dan merasa malu pada fisik dan keterbatasan

yang dimiliki sehingga malu untuk menonjolkan diri. Fenomena tersebut juga diperkuat dengan hasil analisis daftar cek masalah yang didapatkan dari guru BK, dari daftar cek masalah tersebut guru BK sudah melakukan bimbingan kelompok dengan siswa kelas VII³ akan tetapi upaya guru BK setelah melakukan bimbingan kelompok tidak berhasil pada semua siswa kelas VII³.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK pada tanggal 24 Agustus 2022 bahwa pada saat proses belajar mengajar di kelas ternyata masih ada 8 siswa yang masih malu-malu jika disuruh maju untuk menjawab pertanyaan atau sekedar membaca materi pelajaran, siswa hanya diam dan tidak menjawab pertanyaan dari gurunya dan masih ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapatnya. Dan ketika diskusi di dalam kelas terlebih diskusi kelompok seringkali tidak berjalan efektif karena siswa enggan menyatakan pendapat dalam kelompok. Apabila soal dikerjakan dalam kelompok, sering kali hanya beberapa atau bahkan hanya satu siswa yang mengerjakan tugasnya dan siswa lain hanya tinggal menyalin jawaban yang telah dikerjakan oleh salah satu anggota kelompok tersebut. Dan ketika mereka salah dalam mengerjakan sesuatu, mereka akan secara terus-menerus menyalahkan diri mereka sendiri. Inilah salah satu kesalahan fatal pada diri siswa yang hanya menyalahkan diri sendiri tanpa memikirkan apa yang mereka lakukan selanjutnya agar mereka bisa bangkit dari kesalahan dan kesalahan itu tidak terulang kembali.

Kepercayaan diri siswa rendah ditandai dengan kurangnya partisipasi siswa dalam pembelajaran di kelas maupun kegiatan di luar kelas. Hal ini dibuktikan dengan adanya siswa sejumlah 8 orang ketika disuruh maju kedepan kelas masih berfikir panjang dan malu-malu bahkan tidak segan untuk menolak mengatakan tidak mau kepada gurunya. Ketika guru memberikan pertanyaan, siswa menjawab sesuai giliran yang telah ditentukan guru, karena apabila pertanyaan ditawarkan ke kelas tidak ada siswa yang berani mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan tersebut, dan ketika di tanya alasan mereka tidak berani mengangkat tangan mereka menjawab malu dan takut jawaban mereka salah, hal ini perlu diatasi dengan sebaik-baiknya, kepercayaan diri siswa harus di tingkatkan karena jika siswa dibiarkan memiliki kepercayaan diri rendah akan berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari serta masa depan anak seperti tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan baik dan maksimal, dan prestasi menjadi buruk.

Bimbingan kelompok dengan teknik outbound ini merupakan sesi konseling yang dilakukan secara kolektif dan berlangsung di luar ruangan, menampilkan permainan yang disesuaikan dengan tujuan yang berbeda. Model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* berbeda dengan model bimbingan kelompok biasa, pada model bimbingan kelompok dengan teknik outbound ada penguatan khusus ditahap kegiatan. Pada sesi bimbingan, peserta didorong untuk mendapatkan pengetahuan dan mengembangkan pemahaman mereka melalui kegiatan pengalaman. Sebuah permainan kelompok digunakan untuk

memfasilitasi proses ini, setelah itu para anggota diharapkan untuk merefleksikan dan menginterpretasikan pengalaman intelektual, emosional, dan fisik mereka yang diperoleh dari berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Pengalaman dan makna permainan yang diperoleh dapat dijadikan bekal bagi kehidupan pribadi untuk menjadi individu yang percaya diri maupun dalam berhubungan dengan orang lain.

Guru BK dapat membantu dengan memberikan beragam fasilitas dan pendekatan layanan yang kreatif bagi siswa. Khususnya layanan bimbingan kelompok sebagai sarana pemahaman bagi siswa sebagai remaja yang sering kali mengalami masalah dalam kepercayaan diri dengan menggunakan model pembelajaran teknik *outbound* yang menyenangkan, membangun dan mendidik. Guru BK akan membantu siswa dalam mengatasi masalah kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok, dimana layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang memungkinkan individu menerima dan memahami beragam informasi yang dapat menjadi masukan untuk mengambil tindakan untuk kepentingan individu. Hal inilah yang menarik bagi penulis untuk mengadakan penelitian tentang: “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Outbound* untuk meningkatkan Kepercayaan diri Siswa Di SMPN 2 Selong Tahun Ajaran 2023/2024.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi di SMPN 2 Selong sebagai berikut:

1. Rendahnya kepercayaan diri siswa pada kemampuan yang dimiliki dikarenakan siswa belum mengenal lebih dalam bakat serta kemampuan yang dimilikinya.
2. Kurangnya motivasi dari diri siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.
3. Siswa masih malu-malu jika disuruh maju kedepan kelas.
4. Siswa masih ragu-ragu dan takut salah dalam mengungkapkan pendapatnya.
5. Kurangnya partisipasi siswa dalam pembelajaran di kelas dan di luar kelas.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas pembahasannya, maka dalam penelitian ini peneliti perlu di batasi beberapa hal yang harus di bahas yaitu terkait tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan percaya diri siswa di SMPN 2 Selong.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Selong Tahun Ajaran 2023/2024.”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu “Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Selong Tahun Ajaran 2023/2024.”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diantisipasi untuk menawarkan peningkatan yang signifikan dalam menambah informasi di bidang pendidikan secara keseluruhan, dan khususnya di bidang bimbingan dan konseling.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Meningkatkan pengetahuan dan teori peneliti tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan bagi staf sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para guru sebagai bahan acuan dalam membentuk sifat percaya diri siswa yang baik.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi orang tua dalam mengubah dan mengembangkan sifat percaya diri pada anaknya.

BAB II

PEMBAHASAN

A. KAJIAN TEORI

1. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada siswa secara berkelompok atau kolektif dengan tujuan agar kelompok menjadi lebih luas, kokoh, dan mandiri. Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk mencegah munculnya permasalahan atau tantangan di kalangan siswa (Prayitno, 61: 2018).

Menurut Gazda (dikutip dalam Prayitno, 2004), layanan bimbingan kelompok mengacu pada sesi informasi yang diberikan kepada sekelompok siswa, dengan tujuan memfasilitasi pembuatan strategi yang sesuai. Kegiatan bimbingan kelompok dapat juga diartikan sebagai kegiatan yang sifatnya informasi kepada siswa.

Menurut Sukardi (2003) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Menurut Nurihsan J.A. (2014:23) bimbingan kelompok dilakukan dalam tiga kategori, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok

menengah (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) atau kelas (20-40 orang). Tujuan utama dari informasi yang dibagikan dalam bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang aktualitas, peraturan dalam hidup, dan metode yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan dan mencapai masa depan yang cerah dalam pendidikan, pekerjaan, atau kehidupan pribadi. Kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok bertujuan untuk meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap lingkungan sekitar, pengaturan diri, dan pertumbuhan diri.

Dapat dipahami layanan bimbingan kelompok ini adalah untuk membantu siswa dalam mengatur pemikiran mereka, menyusun strategi, dan sampai pada kesimpulan yang baik dengan bantuan sesi bimbingan kelompok melalui informasi yang diberikan didalamnya dengan membahas suatu topik yang ditentukan ataupun khusus dan bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mencegah berkembangnya suatu masalah atau kesulitan pada diri siswa.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan kegiatan akan selalu ada pencapain yang ingin dicapai dan akan tetap seperti itu begitupun dengan layanan bimbingan kelompok. Adapun beberapa pandangan tentang tujuan bimbingan kelompok yaitu: “prayitno (2000 : 108) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua bagian, tujuan bimbingan

kelompok umum dan tujuan bimbingan kelompok khusus. Tujuan bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk membantu individu yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, selain itu bimbingan kelompok dengan tujuan umum juga bertujuan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.

Sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu untuk dapat berani mengemukakan pendapat dihadapan individu lainnya, melatih individu untuk bersikap terbuka didalam kelompok, membina keakraban bersama individu lainnya, melatih individu memperoleh keterampilan sosial, serta membantu individu dalam mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.

Crow dalam Chasyah dkk (2001: 26) mengusulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok ada empat : (1) untuk memberikan dan memperoleh informasi dan pengetahuan di antara individu, (2) untuk terlibat dalam upaya kolaboratif untuk menganalisis dan memahami sikap yang beragam, minat, dan perspektif masing-masing peserta (3) membantu memecahkan masalah dengan bersama-sama dan (4) untuk mengidentifikasi masalah individual yang ada pada setiap orang.

Beberapa pendapat ahli diatas, dapat penulis simpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk memberikan pengarahan

terhadap peserta bimbingan kelompok mengoptimalkan hubungan , baik dengan dirinya sendiri maupun hubungannya dengan orang lain.

c. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 153) fungsi dari layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memberikan banyak kesempatan untuk menyatakan ide dan menanggapi peristiwa di sekitar mereka.
2. Memiliki pemahaman luas tentang berbagai aspek dari materi pelajaran yang mereka dapatkan.
3. Menumbuhkan pandangan yang positif terhadap keadaan khusus mereka dan lingkungan sekitar mereka.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan sesuatu hal yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil seperti yang direncanakan semula.

Berdasarkan Uraian diatas fungsi layanan bimbingan kelompok yaitu Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat sehingga mempunyai pemahaman yang luas dan dapat menumbuhkan sikap yang positif terhadap keadaan diri sendiri dan lingkungan sekitar.

d. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Adapun beberapa asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut :

- 1) Asas kerahasiaan yaitu, segala sesuatu yang diungkapkan konseli kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, terutama hal-hal atau informasi yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.
- 2) Asas kesukarelaan yaitu, proses bimbingan atau konsling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien, maupun dari pihak konselornya dan klien diharapkan secara suka rela dan tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dialaminya.
- 3) Asas keterbukaan yaitu konselor dan konseli saling terbuka satu sama lain tanpa menyembunyikan apapun, baik dari pihak konseli maupun konselornya karena suasana keterbukaan sangat diperlukan agar kegiatan berjalan lancar dan hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga asas dalam bimbingan kelompok yaitu asas kerahasiaan dimana segala informasi yang diterima tidak boleh diketahui oleh orang lain, asas kesukarelaan yaitu proses bimbingan atau konsling harus berlangsung atas

dasar kesukarelaan , sedangkan asas keterbukaan adalah konselor dan konseli saling terbuka satu sama lain tanpa menyembunyikan apapun.

e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok harus melakukan persiapan dan praktik pelaksanaan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya (prayitno 1995 : 76-82), adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Langkah awal

Cara atau tahapan yang orisinal diadakan untuk pembentukan kelompok. Langkah awal ini diawali dengan penjelasan tentang aktualitas layanan bimbingan kelompok bagi siswa secara lebih rinci dengan penjelasan tentang pengertian, tujuan dan kegunaan umum dari layanan tersebut. Setelah penjelasan ini alangkah baiknya untuk menghasilkan kelompok-kelompok yang secara langsung merencanakan waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok faktual (sebenarnya).

2) Perencanaan Kegiatan

Bagi Guru pembimbing disekolah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mengikuti lima urutan kegiatan, yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan (3) evaluasi (4) analisis hasil evaluasi dan (5) tindak lanjut, perencanaan kegiatan layanan meliputi penetapan sebagai berikut :

a) Materi layanan

- b) Tujuan yang ingin dicapai, yaitu tujuan bimbingan kelompok
- c) Sasaran kegiatan, yaitu kelompok yang dimaksudkan
- d) Bahan atau sumber bahan untuk kelompok tugas, mungkin ada bahan-bahan tertentu yang perlu disiapkan oleh guru pembimbing
- e) Rencana penilaian
- f) Waktu dan tempat

Apabila guru pembimbing telah mengenal siswa-siswa yang akan menjadi peserta bimbingan kelompok, guru pembimbing dapat terlebih dahulu mendalami pengenalan itu melalui data-data yang tersedia.

3) Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan juga dilakukan melalui:

- a) Persiapan pelaksanaan
- b) Persiapan menyeluruh

Persiapan untuk pelaksanaan bimbingan kelompok meliputi :

- 1) Persiapan fisik, tempat dan kelengkapannya
 - 2) Persiapan bahan, khususnya untuk "kelompok tugas"
 - 3) Persiapan keterampilan
 - 4) Persiapan administrasi
- c) Persiapan keterampilan

Mengenai untuk penyelenggara bimbingan kelompok guru pembimbing diharapkan mampu menggunakan cara-cara sebagai berikut:

- a) teknik umum
 - 1) Tiga M adalah mendengar dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat.
 - 2) dorongan minimal.
 - 3) Penguatan dan keruntutan
- b) Keterampilan memberikan tanggapan
 - 1) Mengenal perasaan peserta
 - 2) Mengungkapkan perasaan sendiri
 - 3) Merefleksikan
- c) Keterampilan memberikan pengarahan sebagai berikut:
 - 1) Memberikan informasi
 - 2) Memberikan nasihat
 - 3) Bertanya secara langsung dan terbuka
 - 4) Mempengaruhi dan mengajak
 - 5) Menggunakan contoh pribadi
 - 6) Memberikan penafsiran
 - 7) Mengkomfrontasikan
 - 8) Mengupas masalah
 - 9) Menyimpulkan

Teknik –teknik tersebut di atas sama dengan teknik-teknik yang dipergunakan dalam layanan konseling perorangan. Hal ini memang demikian, mengingat pada dasarnya tujuan dan proses pengembangan pribadi dan pemecahan masalah klien melalui layanan bimbingan. kelompok, konseling kelompok, konseling perorangan sama.perbedaanya hanya terletak pada proses ”intraksi antar pribadi yang amat terbatas antara klien dan konselor”.

d) Pelaksanaan Tahap Kegiatan

Pada waktu, ditempat, dan dengan para peserta sebagaimana telah direncanakan, dimulailah kegiatan bimbingan kelompok yang sebenarnya. Pada pertemuan kelompok yang pertama kali, biasanya tahap 1 memerlukan waktu yang cukup panjang. Pada tahap ini peserta dibentuk menjadi kelompok yang cukup solid sehingga dinamika kelompok yang berkembang di antara mereka juga akan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling.

Seperti telah dikemukakan terdahulu, tahap II merupakan jembatan antara tahap I dan tahap III beberapa tahap II berlangsung banyak tergantung pada keberhasilan tahap I. Apabila tahap satu sudah berhasil dengan baik. Tahap II seringkali hanya mengulang dan memperkuat penjelasan beberapa aspek utama di tahap III.

Tahap III merupakan inti dari keseluruhan kegiatan layanan bimbingan kelompok, tahap ini seringkali juga disebut tahap kerja. Dari tahap ini akan diperoleh dari hasil-hasil yang diharapkan. Tahap IV adalah antiklimaks dari semua pengondisian.. Keseruannya ada pada tahap III ini sekarang pada tahap ini semangat mengendor. Segala sesuatu menuju kepada pengakhiran kegiatan.

e) Evaluasi Kegiatan

Penilaian pengkondisian bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, roster (daftar cek), maupun roster (daftar) isi sederhana. Secara tertulis peserta mengungkapkan perasaannya, pendapat, harapannya, minat dan sikap terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses), maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya.

f) Analisis dan tindak lanjut

Menurut Prayitno (2004: 82) hasil penilaian pelayanan perlu dianatomikan (analisis) untuk mengetahui lebih jauh tentang kemajuan siswa dan penyelenggara kegiatan layanan. Perlu dikaji apakah hasil diskusi atau pengerjaan soal sudah dilakukan sedalam

dan selengkap mungkin, atau ternyata masih ada aspek-aspek penting yang belum tercakup dalam pembahasan. Tindak lanjut berupa pengkondisian pelayanan atau pengondisian lainnya memerlukan perencanaan dan persiapan tersendiri dengan mengikut sertakan secara aktif siswa.

Arah bentuk dan isi kegiatan tindak lanjut itu tidak lain adalah untuk sepenuhnya memberikan pelayanan secara tuntas kepada siswa. Dengan adanya upaya tindak lanjut, atau berhenti ditengah jalan, ataupun tidak lengkap, dan dilakukan secara acak belaka.

Beberapa pendapat ahli di atas, dapat penulis simpulkan bahwa langkah-langkah bimbingan kelompok yaitu agar pelaksanaan bimbingan kelompok selama kegiatan berlangsung secara teratur, berjalan dengan lancar dan sesuai dengan hasil yang diinginkan konselor dan konseli.

Berdasarkan pendapat ahli di atas mengenai tentang analisis dan tindak lanjut, dapat penulis simpulkan bahwa kegiatan analisis dan tindak lanjut sangat perlu dilakukan agar dapat mengetahui proses dan hasil yang telah dilakukan apakah sudah tercapai hasil yang diinginkan atau belum.

2. Teknik *Outbound*

a. Pengertian teknik *outbound*

outbound adalah suatu metode dalam pembelajaran melalui *experiential learning*. Bentuk kegiatannya berupa game, setiap game dalam kegiatan *outbound* mengandung makna yang dalam, dan bermanfaat untuk karakter ke arah kesuksesan dalam kehidupan, baik kesuksesan di tingkat individu maupun kesuksesan tim/kelompok. Metode *outbound* merupakan metode yang paling efektif dalam mengakomodasikan kebutuhan tuntutan terhadap hasil suatu pelatihan. Metode ini efektif dalam membangun pemahaman terhadap suatu konsep dan membangun perilaku karakter individu sehingga menjadi individu yang lebih baik.

Handini & Hasanah (dalam Mahyatun 2019: 54-61) menyatakan bahwa *outbound* merupakan salah satu bentuk kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan kreatif, rekreasi, dan edukatif bagi individu maupun kelompok dan bertujuan untuk mengembangkan potensi diri.

Menurut As'adi (2009) *outbound* adalah permainan yang dapat me-refresh pikiran dan menambah kecepatan kita, di situ terdapat pula konsep-konsep, materi, dan tujuan tertentu yang harus kita lakukan dan harus dicapai. Kegiatan *outbound* mempunyai arti kegiatan diluar ruangan tersebut mengandung unsur permainan, edukasi, serta rekreasi. Melalui permainan ringan yang menarik, para peserta dihadapkan pada tantangan

yang harus dijawab dan dipecahkan bersama dengan melepaskan sementara atribut mereka masing-masing. Sehingga menghasilkan suasana keakraban, kebersamaan dan kerjasama yang akan berguna untuk memecahkan masalah yang lebih besar.

Sedangkan menurut Gass (dalam Ancok, 2013 :3) bahwa metode pelatihan dengan cara permainan di alam terbuka yang kemudian dikenal dengan *outbound* juga dapat digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Aktifitas *outbound* dilakukan menggunakan unsur olahraga dan permainan yang cenderung membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotorik (gerakan fisik motorik). Sehingga secara psikologis dapat dijumpai keterangsangan emosi dan fisik motorik pada diri peserta.”

Berdasarkan Penjelasan di atas bahwa metode *outbound* adalah suatu metode yang memanfaatkan ruang terbuka dengan memainkan sebuah permainan atau game yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pribadi individu sehingga menjadi individu yang lebih baik serta merefresh jiwa dalam melakukan sesuatu.

b. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Outbound*

Setiap unsur dalam sebuah metode memiliki kelebihan dan kekurangan yang secara pasti tidak dapat dihindari satu sama lain (Martin, 2016: 24)

1) Kelebihan Teknik *Outbound*

- a) Mempermudah siswa dalam menentukan kreatifitas dalam belajar.
- b) Dapat membantu siswa mengatasi kebosanan dalam belajar.
- c) Dapat meningkatkan cakrawala berpikir siswa.
- d) Meningkatkan variasi dalam belajar.

2) Kerukarangan Teknik *Outboand*

- a) Membutuhkan waktu yang banyak
- b) Menyulitkan guru dalam menemukan keserasian materi dengan alam luar.
- c) Membutuhkan keahlian khusus dalam menangani metode *outbound*.
- d) Koordinir anak memiliki tingkat kesulitan yang tinggi'

c. Langkah-langkah teknik *outbound*

Menurut kusuma (2008) terdapat 4 langkah dalam merancang kegiatan *outboand* yang efektif yaitu sebagai berikut:

1. Menetapkan Tujuan/Target

Untuk apa kegiatan ini dilaksanakan? Setiap kegiatan pasti memiliki tujuan/target yang ingin dicapai. Untuk mengasah kebersamaan (*team building*) memompa semangat berprestasi (*achievement motivation*) kepemimpinan (*leadership*) atau tujuan lainnya. Penetapan tujuan dan target ini penting untuk mendesain

setting kegiatan yang akan dilaksanakan meliputi pemilihan lokasi tempat pelaksanaan, merumuskan materi, dan jenis-jenis permainan (*games*) yang akan dilaksanakan dalam kegiatan outboard tersebut.

2. Menentukan lokasi kegiatan

Setelah tujuan target kegiatan telah ditentukan, maka setelah itu adalah menentukan tempat. Adakalanya kegiatan outboard dilakukan hanya sebagai pelengkap atau variasi dari kegiatan dalam ruangan (*indoor*). Bila itu terjadi, maka pilihlah gedung atau aula yang memiliki halaman luas atau dekat dengan tanah lapang yang bisa dijadikan arena outboard atau permainan (*game*).

3. Menyiapkan Alat yang Diperlukan

Agar kegiatan *outboard* berjalan dengan baik, segala keperluan yang menyangkut masalah peralatan yang dibutuhkan harus dipersiapkan. Untuk kegiatan *fun outboard*, umumnya, tidak banyak membutuhkan peralatan yang rumit. Bahkan, bisa saja para peserta diminta membawa peralatan sendiri, tentu yang memungkinkan untuk bisa dibawa.

4. Menyiapkan Tim instruktur

Tim instruktur ini menjadi kunci suatu keberhasilan kegiatan *outboard*, entah itu *real outboard* atau *fun outboard*. Tim instruktur harus terdiri dari orang-orang yang sudah berpengalaman dibidangnya, terutama *outboard* yang memiliki resiko tinggi,

sehingga kegiatan *outbound* bisa berlangsung aman, nyaman, dan Menyenangkan. Setidaknya, ada 4 ciri yang harus dimiliki oleh seorang instruktur *outbound*, yaitu: (kusuma.2008).

- a) Memiliki pemahaman terhadap rancangan permainan kaitannya dengan materi yang sedang menjadi tujuan kegiatan.
- b) Memiliki kemampuan komunikasi yang baik.
- c) Menarik dan berwibawa.
- d) Menguasai masalah teknis pelatihan termasuk keselamatan.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa langkah-langkah dalam metode kegiatan *outbound* itu sangat penting untuk mengetahui apakah segala metode atau langkah dalam kegiatan tersebut sudah berjalan sesuai dengan langkah-langkah yang ada atau belum.

3. Kepercayaan diri

a. Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sifat internal pribadi seseorang dan bersifat sangat relatif, baik antara seseorang dengan orang lain ataupun pada seorang tetapi beda tugas atau pekerjaan yang dihadapinya. (Wijandi, 2004: 33)

Kepercayaan diri merupakan kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Percaya diri merupakan salah satu dimensi evaluative yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri (Ghufron dan Rini, 2010:34).

Percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan siswa dalam belajar. Karena tanpa kepercayaan diri siswa tidak akan berhasil berinteraksi dengan temannya. Selain itu, tanpa percaya diri siswa akan bimbang dalam mengerjakan suatu soal, pada akhirnya siswa tidak akan bisa mengerjakan soal di kelas dengan baik. (Saputra dalam Nuurdin, 2016: 14)

Berdasarkan pendapat tersebut maka percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu/ siswa karena tanpa adanya rasa percaya diri siswa akan selalu ragu-ragu dalam menyelesaikan segala sesuatu dan tidak dapat menyelesaikan persoalan secara maksimal. Dalam artian dengan rasa percaya diri siswa akan memiliki keberanian pada setiap tindakan atau pekerjaan yang dilakukan. Setiap pekerjaan yang dilakukan harus dikerjakan dengan sungguh-sungguh, dan percaya diri agar hasil yang diperoleh dapat memuaskan. Percaya diri adalah sikap internal pribadi seseorang yang

mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri serta keterampilan yang dimilikinya.

b. Tingkat kepercayaan diri

Menurut Majid (2019) bahwa terdapat tingkat kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

- 1) Kepercayaan diri lemah, orang seperti ini memiliki keyakinan yang kuat bahwa dia tidak memiliki keistimewaan apapun. Kepercayaan diri pada tingkat ini hamper tidak ada sama sekali, karena merasa dirinya tidak bisa melakukan perbuatan disegala aspek.
- 2) Kepercayaan diri terbatas, kepercayaan diri terbatas dengan kondisi tertentu atau bersama orang-orang tertentu. Misalkan ketika bersama orang yang dikenal dia merasa percaya diri namun ketika bersama orang lain yang tak dikenal, dia menjadi pemalu dan tidak percaya diri.
- 3) Kepercayaan diri tanpa batas, pada tingkatan ini memperlihatkan bahwa dirinya mempunyai rasa percaya diri disetiap kondisi. Percaya dirinya mampu menghadapi segala macam rintangan hidup.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga macam tingkat kategori kepercayaan diri yakni pertama, tingkat kepercayaan diri lemah adalah tingkat yang paling rendah dimana rasa percaya diri pada tingkatan ini hamper tidak ada

sama sekali, kedua tingkat kepercayaan diri terbatas yaitu hanya mampu merasa percaya diri bersama orang-orang tertentu saja, dan yang terakhir yaitu tingkat kepercayaan diri tanpa batas, tingkatan ini bisa dikatakan mempunyai rasa percaya diri diberbagai situasi/di setiap kondisi.

c. Aspek-aspek kepercayaan diri

Ghufron dan Rini (2010: 35-37) kepercayaan diri memiliki beberapa aspek, mengungkapkan kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Berdasarkan uraian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa ada beberapa aspek-aspek percaya diri yaitu diantaranya selalu optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis

d. Faktor-faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut majid (2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri antara lain:

(1) Faktor Eksternal

a) Keluarga (orang tua, saudara, dan kerabat)

Orang tua merupakan sumber pengetahuan pertama dalam kehidupan anak-anak dan seorang anak mempercayai segala sesuatu

yang dikatakan orang tua mereka kepadanya. Karena itu, jika orang tua mengatakan bahwa anaknya bodoh maka anak akan mempercayai ucapannya dan perkataan itu akan tertanam dalam ingatan sang anak. Karena orang tua merupakan sumber pengetahuan pertama maka anak akan percaya kepadanya.

b) Sekolah dan Guru

Guru juga merupakan sumber pengetahuan setelah orang tua, apapun yang dikatakan oleh guru akan diingat oleh anak. Jika guru mengatakan anak bodoh dan tidak akan pernah sukses maka anak itu akan selalu mengingatnya. Anak juga akan merasa kurang percaya diri jika guru membanding-bandingkannya dengan teman-teman yang lain.

(2) Factor Internal

a) Meragukan Kemampuan Diri

Ini berasal dari pemikiran yang mengatakan bahwa anda tidak mampu melakukannya. Contohnya, ketika mengalami kesusahan atau tidak berhasil setelah melakukan usaha, maka kita akan percaya bahwa pendapat mereka benar dan saya merasa tidak memiliki kemampuan.

b) Generalisasi

Maksudnya adalah menggeneralisasi kegagalan suatu percobaan dengan kegagalan pada seluruh aspek kehidupan.

c) Perkataan negatif dalam hati

Musuh terbesar manusia adalah dirinya sendiri. Ketika kita berbicara pada diri sendiri "aku tidak bisa" maka hasilnya akan seperti itu.

d) Perbandingan tidak adil

Ketika kita membandingkan sesuatu yang lebih baik yang dimiliki oleh orang lain dengan sesuatu yang lebih buruk dimiliki oleh kita, inilah yang akan membuat kita merasa tidak percaya diri dengan kegagalan pada seluruh aspek kehidupan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat penulis simpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yaitu pertama, faktor eksternal seperti keluarga dan lain-lain dan kedua, faktor internal seperti meragukan kemampuan diri, perkataan negatif dalam hati dan lain sebagainya.

e. Perkembangan Kepercayaan Diri

Erikson (1902-1994) tahap ini terjadi selama masa kanak-kanak awal, sekitar usia 2 sampai 4 tahun. Anak-anak yang mendapatkan

pengasuhan yang baik akan mengembangkan rasa yakin akan kemampuannya, mampu mengendalikan dirinya, dan bangga akan dirinya. Otonomi pada zaman ini bukan berarti mereka dapat mengambil tindakan sendiri dan mampu melakukan segala sesuatunya sendiri, melainkan kemampuan untuk menunjukkan kemauannya sendiri, dan menolak hal yang tidak diinginkannya. Erikson meyakini bahwa tahap ini dilalui selama “usia bermain” atau tahun-tahun terakhir masa pra sekolah (sekitar usia 3 sampai 5 tahun).

Selama tahap ini anak-anak yang berkembang secara sehat akan belajar: 1) Berimajinasi untuk memperluas keterampilannya termasuk dalam bermain, 2) Bekerja sama dengan orang lain, 3) memimpin dan dipimpin.

Anak-anak yang tidak berkembang secara sehat akan mengalami 1) Ketakutan, 2) kurang cocok untuk bergabung dalam kelompok, 3) semakin bergantung pada orang dewasa, 4) Perkembangan imajinasi dan gerakan bermain yang terhambat.

Menurut Fatimah (2010; 150-153) adapun perkembangan rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

(1) Pola Asuh

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Meskipun

banyak faktor yang mempengaruhi sikap percaya diri seseorang, tetapi cara orang tua memberikan pola asuh akan sangat berdampak pada pembentukan kepercayaan diri anak, pada usia dini orang tua akan diterima oleh anaknya. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta keterikatan emosional yang tulus kepada anak-anaknya akan meningkatkan kepercayaan diri pada anak-anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga di mata orang tuanya. Meskipun dia melakukan kesalahan, dia melihat bahwa dia tetap dihargai dan dicintai. Anak dicintai dan dihargai bukan karena prestasi atau perbuatan baiknya, tetapi karena aktualitasnya. Di masa depan, sang anak akan tumbuh menjadi eksistensi yang mampu menilai dirinya secara apresiatif dan memiliki prospek yang realistis terhadap dirinya, sebagaimana orang tuanya memiliki prospek yang realistis terhadap dirinya.

(2) Pola Pikir Negatif

Pola pikir individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

- a) Menekankan kondisi pada diri sendiri (saya cocok melakukan itu dan saya harus cocok melakukan begitu). Ketika gagal, ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur.
- b) Cara berfikir totalitas dan dualisme, kalau saya sampai gagal, berarti saya memang bodoh/jelek.

- c) Pesimis futuristik memang satu kegagalan kecil menyebabkan dirinya merasa tidak akan berhasil meraih cita-citanya dimasa depan. Misalnya, mendapat nilai C pada salah satu mata kuliah, langsung berfikir dirinya tidak lulus sarjaa.
- d) Tidak kritis dan selektif terhadap *sel-criticism*: suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas dikritik.
- e) Labeling: mudah menyalahkan diri sendiri dan memberikan sebutan-sebutan negatif, seperti”saya memang bodoh”...”saya ditakdirkan untuk jadi orang susah”, dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, dapat penulis simpulkan terkait perkembangan kepercayaan diri yaitu anak-anak akan berkembang dengan baik ketika mendapatkan pola asuh yang baik, karena selama masa kanak-kanak awal sekitar usia 2 sampai 4 tahun, pada usia ini anak-anak yang mendapat pengasuhan yang baik akan mampu mengembangkan rasa yakin akan kemampuannya, mampu mengendalikan dirinya dan bangga terhadap dirinya

B. PENELITIAN RELEVAN

Penelitian Yang Relevan dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, yaitu sebagai berikut:

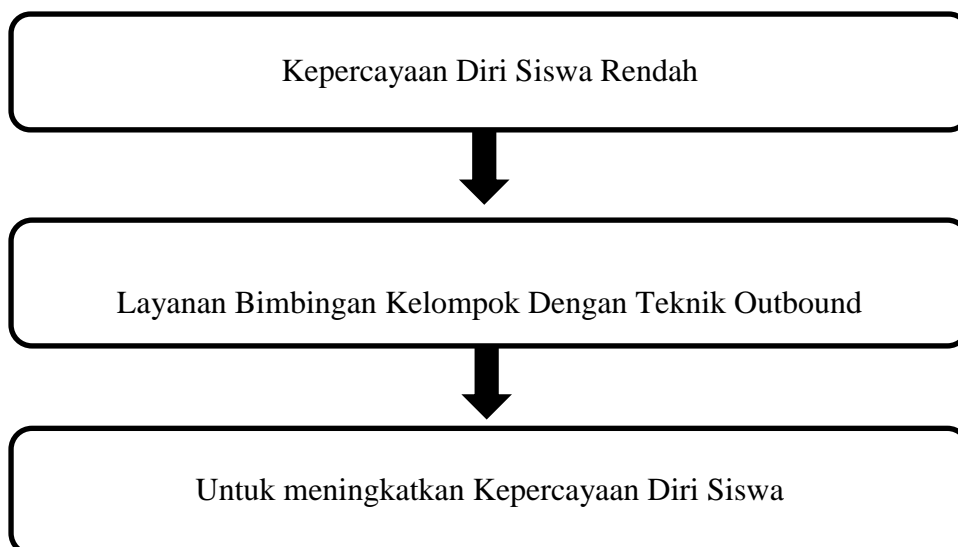
1. Rizqi Amalia (2017), judul penelitian meningkatkan kepercayaan diri menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama siswa kelas X TMO C SMKN 2 SALATIGA tahun ajaran 2016/2017. Menyimpulkan

bahwa hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan skor yang signifikan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen setelah pemberian perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka tujuan penelitian ini telah tercapai.

2. Mohammad David Romansah (2016), judul penelitian efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk mengembangkan resiliensi diri siswa kelas XI SMA NEGERI 6 SEMARANG tahun ajaran 2016/2017. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif untuk mengembangkan resiliensi diri siswa kelas XI SMA NEGERI 6 SEMARANG.

C. KERANGKA BERPIKIR

Kerangka pikir dalam penelitian ini terkait dengan pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Outbound* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Selong sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka pikir

Paradigma berpikir dalam penelitian ini bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* merupakan variabel X yang berperan sebagai variabel independen atau variabel bebas. Sedangkan Kepercayaan Diri merupakan variabel Y1 yang berperan sebagai variabel terikat atau variabel dependen. Kesimpulannya bahwa pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2018: 96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk suatu pertimbangan pertanyaan. Secara etimologis, thesis terbentuk dari dua kata, kata “hypo dan thests”. “*Hypo* berarti kurang dan thesis adalah pendapat”. Kemudian kata itu digunakan secara bersamaan menjadi hypothesis dan penyebutan dalam dialek Indonesia menjadi hipotesis yang maksudnya adalah suatu kesimpulan yang masih kurang atau kesimpulan yang masih belum sempurna. Pengertian ini kemudian diperluas dengan maksud sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna. Perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian.

Penggunaan hipotesis dalam penelitian karena hipotesis sesungguhnya baru sekedar jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang akan dilakukan. Dengan hipotesis, penelitian menjadi jelas arah pengujiannya dengan kata lain hipotesis membimbing penelitian dalam melaksanakan penelitian lapangan yang baik sebagai objek pengujian maupun dalam pengumpulan data.

Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis penelitian adalah “jika diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII³ SMPN 2 Selong Tahun Ajaran 2023/2024”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

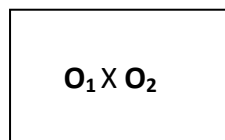
Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019 : 23) kuantitatif dapat diartikan sebagai suatu sistem penelitian yang didasarkan pada ajaran positivisme, digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, menguji data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan data, menguji data hipotesis yang telah ditentukan. Dan penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono, (2019:127) penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment* perlakuan).

Tujuan dari pendekatan dengan metode *eksperimen* dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian yang dinyatakan dalam bentuk angka yang didalamnya dijelaskan menggunakan rumus-rumus *statistic* dengan mencari sebab dan akibat terhadap variabel terikat. Dalam metode *eksperimen* ini peneliti mengamati perubahan yang terjadi terhadap variabel terikat.

B. DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttes Design*, yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound*. Desain penelitian ini terdiri dari 1 kelompok yang diberikan perlakuan. Rencana yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttes*.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2

Keterangan:

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan Meningkatkan Kepercayaan Diri)

X : Treatment (Perlakuan bimbingan kelompok teknik outbound)

O2 : Nilai post-test (setelah diberi perlakuan Meningkatkan Kepercayaan Diri)
(Sugiyono, 2018: 111)

C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 2 Selong. Alasannya berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri siswa ketika maju di depan kelas dan ketika mengungkapkan pendapatnya, memanfaatkan sekolah sebagai tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Selong kelas VII³. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi

Sugiyono (2016 : 80) populasi adalah suatu konsepsi tentang wilayah yang sesuai dengan objek/subyek yang mempunyai tingkat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh pelaku eksperimen untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan individu yang berada ditempat tertentu yang akan menjadi objek untuk diteliti, sehingga dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMPN 2 Selong kelas VII³ Yang berjumlah 8 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2016:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Sam. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan teknik *Porpositive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Asumsinya merupakan populasi mempunyai karakteristik yang sama (homogen). Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa SMPN 2 SELONG yang berjumlah 6 orang.

E. VARIABEL PENELITIAN

1. Devinisi variable

Variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik penelitian. Objek penelitian yang dimaksud adalah pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Selong.

2. Devinisi operasional variable

Devinisi oprasional variabel adalah suatu upaya untuk menjelaskan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian dengan satu bentuk yang nyata atau spesifik. Adapun variabel yang perlu dijelaskan peneliti adalah sebagai beriku:

- a. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) jadi variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *outbound*.
- b. Variabel terikat (Y) variabel dpiengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Jadi variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa SMPN 2 Selong.

3. Devinisi variabel terikat dan bebas

- a. Variabel bebas adalah sebuah variabel yang posisinya berdiri sendiri tanpa terikat dengan variabel lainnya. Berhubung mampu berdiri sendiri

kebearadaan variabel ini sangat penting pada penelitian bidang-bidang tertentu.

- b. Variabel terikat adalah variabel yang tidak bisa berdiri sendiri sangat mudah mendapatkan pengaruh dari variabel lainnya.

F. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

1. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi karakteristik demograf responden (usia,tingkat). Dalam melakukan penelitian, penelitian ini menggunakan pedoman wawancara yang disusun dengan tujuan mempermudah saat melakukan penelitian.

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas

Nama Siswa :

Kelas :

Petunjuk.

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penelitian anda.

Tabel. 01 Pedoman Observasi

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri”				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri”				
3	Peserta didik kreatif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri ”				
4	Peserta didik saling menghargai antara satu dengan yang lain ketika mengikuti layanan bimbingan kelompok materi “ pentingnya memiliki kepercayaan diri”				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi memepertahankan pendapat masing-masing ketika mengikuti layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri “				
7	Layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri”				
8	Layanan bimbingan kelompok materi “pentingnya memiliki kepercayaan diri”				
	Total Skor				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil:
 - a. Sangat baik = 28 – 32
 - b. Baik = 23 – 27
 - c. Cukup = 22 – 26
 - d. Kurang = ...21

PEDOMAN WAWANCARA

Hari/Tanggal Observasi : Rabu, 24 Agustus 2022
Sekolah : SMPN 2 SELONG
Observasi : GURU BIMBINGAN KONSELING

Tabel. 02 Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa masalah yang paling menonjol dan paling dominan dari siswa SMPN 2 Selong?	Kepercayaan diri siswa rendah, terlebih kelas VII, siswa masih malu-malu jika disuruh maju kedepan kelas, siswa masih malu dan ragu karena takut salah dalam mengungkapkan pendapatnya dan lain sebagainya.
2	Berapa jumlah siswa kelas VII SMPN 2 Selong?	20 orang dalam satu kelas
3	Apakah siswa hanya tidak percaya diri ketika pembelajaran langsung di dalam kelas saja?	Tidak, siswa juga masih sering tidak percaya diri/malu ketika diluar kelas, seperti ketika imtaq pagi siswa juga masih sering malu jika disuruh maju kedepan untuk memimpin membaca surah-surah pendek.
4	Apakah guru bimbingan konseling pernah melakukan bimbingan kelompok dengan tehnik <i>outbound</i> (permainan kecil) seperti <i>ice breaking</i> ?	sudah pernah
5	Jika pernah melakukan bimbingan kelompok dengan tehnik <i>outbound</i> (permainan kecil) tersebut lalu bagaimana hasilnya setelah melakukan bimbingan kelompok dengan tehnik tersebut apakah ada perubahan atau peningkatan?	Ada sedikit peningkatan dan tersisa ssekitar beberapa siswa yang masih terlihat kurang percaya diri.

Menurut Sugiyono, (2016: 145) metode observasi ini atau teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Penyusunan angket. Angket merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya Sugiyono, (2016: 142).

Angket yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Menurut Sugiyono, (2019: 234) angket tertutup adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang telah tersedia. Berikut langkah-langkah atau teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data.
- b. Peneliti meminta surat izin penelitian difakultas.
- c. Peneliti menyiapkan kuesioner atau angket sesuai dengan jumlah siswa yang akan diteliti.
- d. Peneliti menyebarkan kuesioner atau angket kepada responden secara langsung.
- e. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner.
- f. Peneliti menganalisis hasil penelitian.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, (2018; 148) instrument adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrument penelitian ini merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data untuk memperoleh informasi yang berkaitan tentang responden termasuk tentang hal pribadinya. Dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuesioner atau angket tertutup, responden hanya tinggal memilih salah satu opsi jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban yang diberikan peneliti, langsung menggunakan skala likert. Menurut sugiyono, (2019:168) skala likert menggunakan 4 skala yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS).

a. Prosedur Penyusunan Angket

Titik tolak dari penyusunan angket adalah variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasional, dan selanjutnya ditemukan indikator yang akan diukur. Dari indikator kemudian dijabarkan butir-butir pertanyaan Sugiyono, (2019: 182). Untuk mempermudah instrument maka diperlukan kisi-kisi instrument.

Tabel. 03 Kisi-kisi Angket kepercayaan Diri Siswa.

Variabel	Indicator	Item	No. Item	Jumlah
Percaya diri	a. Keyakinan akan kemampuan diri	5	1,2,3,4,5,6,7	7
	b. Optimis	5	8,9,10,11,12,13,14	7
	c. Bertanggung jawab	5	15,16	2
	d. Rasional	5	17,18	2
	e. Objektif		19,20	2
Jumlah				20

b. Penyusunan Butir-butir Angket

Berdasarkan kisi-kisi angket maka jumlah keseluruhan item sebanyak 20 butir soal pertanyaan, yang disusun menggunakan skala likert. Dimana setiap item disediakan 4 alternatif jawaban untuk dipilih sesuai dengan keadaan yang dialami siswa tersebut.

Table. 04 Skor Alternatif Jawaban Angket

No	singkatan	Keterangan	Skor
1	S	Selalu	4
2	Sr	Sering	3
3	Kk	Kadang-kadang	2
4	Tp	Tidak pernah	1

G. VALIDITAS DAN REABILITAS INSTRUMEN

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2016: 267) pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Untuk menghitung validitas tiap butir soal instrumen, teknik yang digunakan adalah *korelasi product moment* dengan bantuan SPSS 26. Adapun rumus uji validitas menggunakan *korelasi product momen* yaitu:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

x = skor butir

y = skor total

n = jumlah responden

Kriteria pengujian validitas:

$r_{hitung} > r_{tabel}$ = Valid

$r_{hitung} < r_{tabel}$ = Tidak Valid (Sugiyono, 2017: 177)

2. Uji Reabilitas

Uji validitas butir pernyataan selanjutnya di uji reabilitasnya, yaitu membuktikan instrumen yang dijadikan pengukuran dapat dikatakan reliabel, jika pengukuran instrumen konsisten dan cermat sehingga instrumen sebagai alat ukur dapat menghasilkan suatu hasil pengukuran yang dapat dipercaya.

Uji reabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 26. Adapun rumus alpha Cronbach yaitu:

$$R_i = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

R_i = reliabilitas instrumen

K = banyak butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_i^2$ = jumlah varian butir

σ_t^2 = varian total

X = skor total (Widoyoko, 2017: 163)

Dimana varian didapatkan dari:

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

Kriteria pengujian realibilitas:

$r_{hitung} > r_{tabel}$ = Reliabel

$r_{hitung} < r_{tabel}$ = Tidak Reliabel

H. ANALISIS DATA

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lainnya (Sugiyono, 2019: 241) Dalam penelitian ini menggunakan uji t-test yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh bimbingan kelompok dengan tehnik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Selong. Dengan rumus sebagai berikut: Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Lalu Hulfian, 2014: 71).

$$t = \frac{\sum M}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (post test – pre test)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis

2. Menyusun tabel kerja (tabel persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

$$Peningkatannya = \frac{Md}{Mpre} \times 100\%$$

DAFTAR PUSTAKA

- Anita (2018) *Bimbingan Kelompok Teknik outbound Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal online mhs universitas PGRI Yogyakarta, volume 3, no 1.
- Crow And Crow. (2001). *Layanan Bimbingan Dan konseling kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta
- Eko S. (2019) *Buku ajar manajemen sumber daya manusia*. CV Jakad Media Jakarta
- Erikson E.H (1902-1994) *Teori Perkembangan Sosial-Kepribadian*.
- Fadillah M. (2019). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Prenamedia Group. Jakarta
- Fatimah (2010) *Psikologi Perkembangan Siswa*. CV. Pustaka Setia. Bandung
- Gufron dan Rini (2010) *Teori-teori Psikologi*. Ar-Juzz Media. Jakarta
- Hasanah, H (2017). *Teknik-teknik observasi (sebuah alternative metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)*. "At-taqaddum,8(1), susan Wiliam Stainback (1988) *understanding and conducting qualitative resear hunt publihing compny*.
- Ketut Sukardi. (2007). *Pengantar pelaksanaan program Bimbingan Dan konseling Disekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Mahyatun BQ. (2020) Development of Outbound Learning Models to Improve Students' Caring Characters on the Social Environment. *Jurnal Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 504 (2). 2020
- Nurihsan A.J. (2014) *Bimbingan dan Konseling*. PT Refrika Aditama. Bandung
- Prayitno (2004) Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*, 1 (1). 2018
- Prayitno (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno (2000). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rizqi A. (2017) Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Siswa Kelas X TMO C SMKN 2 SALATIGA, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Skripsi*. Tidak diterbitkan

- Rusiyidi A. (2018) *Statistik Pendidikan Teori Dan Praktik Dalam pendidikan*. Widya Puspita. Medan.
- Sugiyono (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bnadung. Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi S. (1999) psikologi kepribadian
- Suprayitno A. (2020). *Penddikan Karakter di Era Milenial*. Budi Utama, Yogyakarta
- Suprayitno A. (2004) Pemngembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2). 2014
- Widoyoko E.P (2017) *Teknik Penyusun Instrumen Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Wijandi, IR. Soersono (2004) *Pengantar Kewirastwastaan*. Sinar Baru Algesindo. Bandung