

Penerapan Teknik *Focus Group Discussion* dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa Kelas X

Dhita Akiriana Ridhodewi¹, Nora Yuniar Setyaputri², Vivi Ratnawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

dihtaakhirianaridhodewi@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id²,

vivi@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Background Low self-confidence hinders high school students' academic and social participation, characterized by passivity, reluctance to express opinions, and weak interaction skills. Focus Group Discussion (FGD)-based group guidance services were explored as an intervention to address these conditions in grade X students of SMAN 3 Kota Kediri. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was applied to a population of 426 students in the 2025/2026 academic year. Eight students identified as having low self-confidence scores were selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire, then analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and Paired Sample t-test. The results showed that three main indicators, namely courage to express opinions, independence, and social interaction, increased significantly, proving the effectiveness of the FGD technique in group guidance. Further research is recommended using a controlled experimental design with a larger and more diverse sample.

Keywords : *Self Confidence, Group Guidance, Focus Group Discussion, High School Students.*

ABSTRAK

Rendahnya self confidence menghambat partisipasi akademik dan sosial siswa SMA, ditandai sikap pasif, enggan berpendapat, serta lemahnya kemampuan interaksi. Layanan bimbingan kelompok berteknik Focus Group Discussion (FGD) dieksplorasi sebagai intervensi untuk mengatasi kondisi tersebut pada siswa kelas X SMAN 3 Kota Kediri. Pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one group pretest-posttest design diterapkan pada populasi 426 siswa tahun ajaran 2025/2026. 8 siswa beridentifikasi skor self confidence rendah dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert, lalu dianalisis dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan Paired Sample t-test. Hasilnya, tiga indikator utama, yaitu keberanian berpendapat, kemandirian, dan interaksi sosial, meningkat secara signifikan, membuktikan efektivitas teknik FGD dalam bimbingan kelompok. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen berkontrol dengan sampel lebih besar dan beragam.

Kata Kunci : *Self Confidence, Bimbingan Kelompok, Focus Group Discussion, Siswa SMA*

PENDAHULUAN

Siswa SMA berada pada fase remaja yang sedang mengeksplorasi pendidikan dan kehidupan sosial untuk menemukan identitas diri. Namun, proses pencarian ini sering diwarnai pengalaman tidak menyenangkan yang dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri mereka.

Self-confidence adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menangani berbagai hal dengan baik. Menurut Mastuti (2008), *self-confidence*

merupakan sikap positif yang memungkinkan individu mengembangkan evaluasi positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, sedangkan Hakim (2005) mendefinisikannya sebagai keyakinan atas kelebihan yang dimiliki sehingga seseorang merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup.

Rendahnya *self-confidence* dapat menghambat proses belajar, membuat siswa pasif, malu, takut, dan enggan berpendapat. Masalah kepercayaan diri yang ditemukan pada siswa kelas X di SMAN 3 Kota Kediri ini melatarbelakangi penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *Focus Group Discussion* (FGD).

Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa dapat mendiskusikan topik yang mendukung perkembangan pribadi mereka (Pradana, 2020). Melalui diskusi terstruktur dalam FGD, siswa dapat berlatih mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, dan membangun kepercayaan diri. Pembahasan ini penting karena kepercayaan diri menentukan keberhasilan belajar dan interaksi sosial siswa di sekolah.

PEMBAHASAN

Self Confidence adalah aspek psikologis yang sangat penting yang membantu siswa tumbuh dan berkembang. Menurut Lauster (seperti dikutip dalam Hendriana, 2014), Self Confidence adalah perasaan atau sikap yakin akan kemampuan diri sendiri. Hal ini membuat seseorang kurang khawatir saat bertindak, memungkinkan mereka merasa bebas untuk melakukan apa yang mereka sukai, dan membuat mereka bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Menurut Lauster (seperti dikutip dalam Mentari, 2021), aspek-aspek kepercayaan diri meliputi: (1) memiliki keyakinan positif pada kemampuan diri sendiri; (2) mempertahankan sikap optimis terhadap segala sesuatu; (3) mampu melihat masalah secara objektif; (4) bertanggung jawab atas konsekuensi yang dihadapi; dan (5) kemampuan untuk berpikir rasional dalam berbagai situasi.

Orang dengan Self Confidence tinggi percaya pada kemampuan mereka sendiri tanpa membutuhkan persetujuan dari orang lain, cukup berani untuk menerima dan menghadapi penolakan, memiliki pengendalian diri yang baik, dan memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka (Fatimah, 2006). Orang dengan tingkat Self Confidence rendah sering menunjukkan sikap negatif, takut mencoba hal-hal baru, dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang baik.

Menurut Yusuf (2005), faktor-faktor yang menghambat perkembangan Self Confidence meliputi perasaan menjadi korban orang lain, kemarahan yang tidak terkendali, perasaan kecewa yang berkepanjangan, kehilangan harapan, dan perasaan bersalah serta menyalahkan diri sendiri. Memahami faktor-faktor ini penting untuk menciptakan intervensi yang tepat guna membantu siswa membangun Self Confidence mereka.

Layanan Bimbingan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling

Bimbingan kelompok adalah jenis layanan bimbingan di mana sekelompok siswa dapat bersama-sama mendapatkan berbagai materi dari sumber tertentu yang membantu mendukung kehidupan sehari-hari mereka, baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, atau anggota masyarakat (Sukardi, 2007). Dalam konteks sekolah, bimbingan kelompok berfungsi sebagai platform yang efektif untuk memberikan dukungan kepada siswa secara efisien.

Tujuan layanan Bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa mengatasi masalah umum yang mereka hadapi, mengembangkan keterampilan sosial mereka, dan meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal mereka. Hal ini memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan baik dengan orang lain dan mengekspresikan pendapat mereka sendiri (Wibowo dkk., 2019). Selain itu, bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan rasa hormat terhadap orang lain (Corey sebagaimana dikutip dalam Armila, 2020). Bimbingan kelompok dilakukan dalam empat tahap utama: (1) tahap pembentukan, di mana anggota kelompok saling mengenal dan memahami tujuan dan aturan kelompok; (2) tahap transisi, yang berfungsi sebagai jembatan menuju kegiatan utama; (3) tahap aktivitas, yang merupakan inti dari proses konseling kelompok, di mana anggota secara aktif mendiskusikan topik yang dibahas; dan (4) tahap penutup, di mana hasil kegiatan dievaluasi dan rencana tindak lanjut dibuat (Prayitno, sebagaimana dikutip dalam Puluhulawa dkk., 2017). Manfaat layanan bimbingan kelompok dalam konteks meningkatkan kepercayaan diri sangatlah penting. Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapat kesempatan untuk berbicara dengan banyak teman, menjadi lebih Self Confidence dalam berbagi pendapat mereka sendiri, dan dapat mendiskusikan masalah bersama dengan teman sebaya dan mendengarkan sudut pandang teman sekelas mereka (Keblusek dkk., 2017). Dinamika kelompok mendorong siswa untuk berlatih berinteraksi dan mengekspresikan diri dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Teknik Focus Group Discussion (FGD) dalam Bimbingan Kelompok

Focus Group Discussion (FGD) atau diskusi kelompok terarah merupakan proses sistematis pengumpulan data melalui diskusi kelompok yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk memfasilitasi diskusi yang terfokus dan bermakna (Irwanto, 2006). Teknik ini bertujuan memperdalam informasi, menghasilkan data dari interaksi kelompok, dan mengungkapkan fenomena kehidupan secara komprehensif sehingga siswa dapat mengenali persamaan atau perbedaan pengalaman dari berbagai sudut pandang. FGD memiliki ciri khas seperti melibatkan 7–11 peserta berkarakteristik serupa, berfokus pada pengumpulan informasi daripada keputusan langsung, memiliki topik yang jelas, berlangsung 60–90 menit, dan bertempat di lokasi netral (Bisjoe, 2016). Dalam penerapannya, FGD memberi ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta mendiskusikan masalah kepercayaan diri, di mana

suasana hangat dan kekeluargaan yang tercipta terbukti mampu mengurangi rasa cemas peserta sehingga mereka merasa nyaman untuk terbuka (Situmorang, 2019).

KESIMPULAN

Artikel konseptual ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik Focus Group Discussion (FGD) merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah menengah atas. Melalui diskusi kelompok terarah, siswa berkesempatan untuk berbagi pengalaman, membangun Self Confidence dalam menyampaikan pendapat, memperkuat keyakinan pada kemampuan mereka sendiri, dan meningkatkan keterampilan interaksi sosial mereka. Dinamika kelompok yang terbentuk selama FGD memberikan dukungan sosial yang signifikan dalam proses membangun kepercayaan diri siswa.

Melihat teori-teori yang relevan dan penelitian sebelumnya menegaskan bahwa menggabungkan layanan Bimbingan kelompok dengan teknik FGD memiliki dampak positif pada berbagai aspek kepercayaan diri, seperti berbicara dengan berani, mengambil keputusan secara mandiri, menangani tekanan, dan memiliki optimisme tentang masa depan. Jadi, teknik FGD dapat menjadi pilihan utama bagi guru BK ketika merancang layanan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek pribadi dan sosial siswa.

SARAN

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Focus Group Discussion (FGD) dapat dijadikan sebagai alternatif layanan untuk membantu meningkatkan self confidence siswa.

Bagi siswa

Diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan FGD untuk melatih keberanian berpendapat, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengembangkan penerapan teknik FGD pada variabel lain dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriyanti, N., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) Untuk Meningkatkan Self Efficacy. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 0–00.
- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113.

- Bisjoe, A. R. H. (2016). Diskusi Kelompok Terarah: Focus Group Discussion (FGD). Prinsip-Prinsip dan Langkah Pelaksanaan Lapangan, 75–82.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Fitriani, D., & Azhar. (2019). Layanan Informasi Berbasis Focus Group Discussion (FGD) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Jurnal Magister BK, 11(2), 82–87.
- Hakim, T. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Irwanto. (2006). Focus Group Discussion. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Kebulsek, S. L., Giles, H., & Maass, A. (2017). Communication and group life: How language and symbols shape intergroup relations. Group Processes & Intergroup Relations, 20(5), 632–643.
- Krisphianti, Y. D., Setyaputri, N. Y., & Puspitarini, Y. D. (2019). Focus Group Discussion (FGD) sebagai teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri. Prosiding Seminar Nasional BK.
- Lauster, P. (dalam Hendriana, H., 2014). Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran Matematika. Jurnal Pengajaran Matematika, 2(1).
- Mastuti, E. (2008). 50 Kiat Percaya Diri. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Novelia, R. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMA Bandar Lampung. Skripsi. Bandar Lampung: UIN Raden Intan.
- Pradana, A. A. (2020). Bimbingan Kelompok sebagai Layanan dalam Bimbingan dan Konseling. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 5(1), 1–8.
- Prayitno, M. S. E. (1995). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Situmorang, D. D. B. (2019). Teknik Focus Group Discussion dalam Konseling Kelompok. Jurnal Konseling, 5(1), 1–12.
- Sukardi, D. K. (2007). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wibowo, M. E., dkk. (2019). Bimbingan dan Konseling Kelompok. Semarang: UNNES Press.
- Yusuf, S. (2005). Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Rizqi Press.