

THE EFFECT OF PANTUN RECIPROCATED TECHNIQUE TO IMPROVE STUDENTS 'SELF-CONFIDENCE THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMA NEGERI 5 PEKANBARU

Aulawi Gunawati¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email: aulawi.gunawati@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com, Triumari2@yahoo.com

No. Hp 081277954504, 081365273952, 08126858328

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: This study aims to determine the differences in the level of self-confidence before and after given the pantun reciprocated technique through group guidance and to know the effect of the pantun reciprocated technique to increase students' self-confidence. The study was conducted at SMA Negeri 5 Pekanbaru against 7 samples with purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument used in this study was a questionnaire consisting of indicators of self-confidence. this study shows that there is a difference in self-confidence before and after given the pantun reciprocated technique through group guidance with a significance value of $0.018 < 0.05$. The confidence of 7 students who were previously in the low category experienced an increase after being given the pantun reciprocated technique through group guidance, some of which were in the high category. In addition, based on the Spearman rank test, it is known that there is a significant effect of the pantun reciprocated technique on students' self-confidence of 56.25% while 43.75% is influenced by other factors originating from within the student and from the student environment.

Key Word: Pantun Reciprocated Technique, Self Confidence, Group Guidance

PENGARUH TEKNIK BERBALAS PANTUN UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 5 PEKANBARU

Aulawi Gunawati¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email: aulawi.gunawati@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com, Triumari2@yahoo.com

No. Hp 081277954504, 081365273952, 08126858328

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh teknik berbalas pantun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Pekanbaru terhadap 7 sampel dengan teknik purposive sampling. Desain penelitian adalah *pre-eksperiment* dengan model *one group pre-test post-test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang terdiri dari indikator kepercayaan diri. penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Kepercayaan diri 7 orang siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah mengalami peningkatan setelah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok yang sebagian berada pada kategori tinggi. Selain itu, berdasarkan uji *rank spearman* diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik berbalas pantun terhadap kepercayaan diri siswa sebesar 56,25% sedangkan 43,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan siswa.

Kata Kunci: Teknik Berbalas Pantun, Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa ingin berinteraksi dengan manusia lainnya. Ketika seorang anak masuk dalam lingkungan sekolah, maka anak berperan sebagai siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bersosialisasi dengan baik dan lancar dalam memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan di sekolah. Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan kemanusiaan.

Siswa yang masih duduk di bangku SMA/SMK adalah siswa pada usia remaja, antara usia 15-17 tahun. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang pernah ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggungjawab. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Individu yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu kepercayaan diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu.

Kepercayaan diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Indri Mastuti (2008) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya.

Angelis (2005) menyatakan bahwa rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Disadari atau tidak sebagian besar orang ternyata mengalami gejala tidak percaya diri seperti ini. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri, antara lain didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan, selalu dihindangi keraguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. sumber permasalahan bagi individu yang mengalami ketidakpercayaan diri, meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal.

Masalah tersebut merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Hal ini sudah tentu akan menghambat proses belajar para siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri yang baik maka dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mengalami gagal belajar dan hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kegagalan dalam belajar sangat mempengaruhi kepribadian siswa yang terbentuk karena tidak dapat mencapai apa yang diharapkan.

Berdasarkan data hasil olahan AKPD 2018 bahwa siswa kelas X MIPA memiliki masalah terbesar dalam bidang pribadi, termasuk juga didalamnya rasa kurang percaya diri. Menurut Ghufron dan Rini Risnawita (2014) bahwa kepercayaan diri termasuk masalah dalam bidang pribadi, hal ini dikarenakan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama pengenalan lapangan persekolahan (PLP) tahun 2018 di SMA Negeri 5 Pekanbaru ditemui fenomena sebagai berikut:

- a. Siswa tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapatnya kepada guru.
- b. Siswa tidak bersedia tampil di depan kelas.
- c. Siswa saat berbicara gugup.
- d. Siswa menghindarkan diri saat ditanya oleh guru

Hal tersebut diperkuat dengan perilaku mereka seperti ; tidak mau maju kedepan kelas, tidak berani tampil bila berhadapan dengan orang banyak, dan tidak mau mengajukan pendapatnya didalam kelompok, siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain baik dalam proses belajar maupun dalam suasana informal di luar kelas.

Salah satu kemungkinan besar yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan komunikasi adalah rasa tidak percaya diri, gangguan fisik pada siswa, keadaan lingkungan sekitar tempat tinggal. Ketidakpercayaan diri siswa yang menyebabkan siswa sulit untuk diajak berkomunikasi diantaranya adalah takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari orang yang menerima pesan. Fenomena yang tampak jelas adalah ketika siswa masuk dalam suasana diskusi dalam kelas, siswa sulit untuk diajak berkomunikasi karena merasa tidak percaya diri atas gagasan yang dimilikinya karena takut salah. Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangat diperlukan, salah satunya untuk dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan dan teman sebaya.

Kepercayaan diri tersebut dapat ditingkatkan, dalam hal ini peneliti menggunakan teknik berbalas pantun dalam bimbingan kelompok, karena berbalas pantun termasuk dalam keterampilan berbicara. Tarigan (2008) mengatakan bahwa "Menulis merupakan komunikasi tidak langsung dan tidak tatap muka, sedangkan berbicara merupakan komunikasi langsung atau komunikasi tatap muka". Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sustris Do'embana (2014) dalam skripsinya yang berjudul Peningkatan Keterampilan Siswa Menulis Pantun melalui Teknik Balas Pantun di Kelas IV SDN 1 Tatura yang menyatakan bahwa penggunaan teknik berbalas pantun saat pembelajaran sangat efektif dalam memberikan kecakapan kepada siswa untuk membentuk pengetahuan dan mempermudah pemahaman suatu topik pelajaran, khususnya dalam menulis pantun.

Selain itu penelitian Nunur Yuliana (2012) tentang Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sumber Reimbang menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat 20% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah konseli secara bersama-sama melalui dinamika kelompok yang memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama dari konselor) yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya

sebagai individu, dan pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Berdasarkan pemaparan di atas, dalam upaya memberikan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, penulis menyusun penelitian eksperimen yang dikemas melalui penelitian yang berjudul : **“Pengaruh Teknik Berbalas Pantun untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa melalui Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 5 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pekanbaru yang beralamat di Jalan Bawal No. 43 Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru, Riau 28125. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 2 bulan (Januari-Februari) tahun 2019. Penelitian ini dilakukan selama 4 sesi atau 4 kali pertemuan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X MIPA SMA Negeri 5 Pekanbaru yang memiliki kepercayaan diri rendah yang diukur berdasarkan skala kepercayaan diri yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebanyak 17 orang siswa. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini adalah 7 orang siswa kelas X MIPA SMA Negeri 5 Pekanbaru yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperiment design*. *Design* penelitiannya adalah *one group pretest – posttest design*, yaitu satu kali pemberian tes sebelum dan satu kali pemberian tes sesudah. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket yang berisikan tentang indikator kepercayaan diri. Angket yang digunakan menggunakan skala likert dengan 4 (empat) alternatif jawaban. Keempat alternatif jawaban tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian yang tertinggi sampai dengan kesesuaian terendah, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis yang bersifat kualitatif dan kuantitatif yaitu dengan menggunakan data deskriptif dan statistik. Adapun jenis statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik. Melalui uji *Wolcoxon* dan uji *Spearman Rank* dan koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

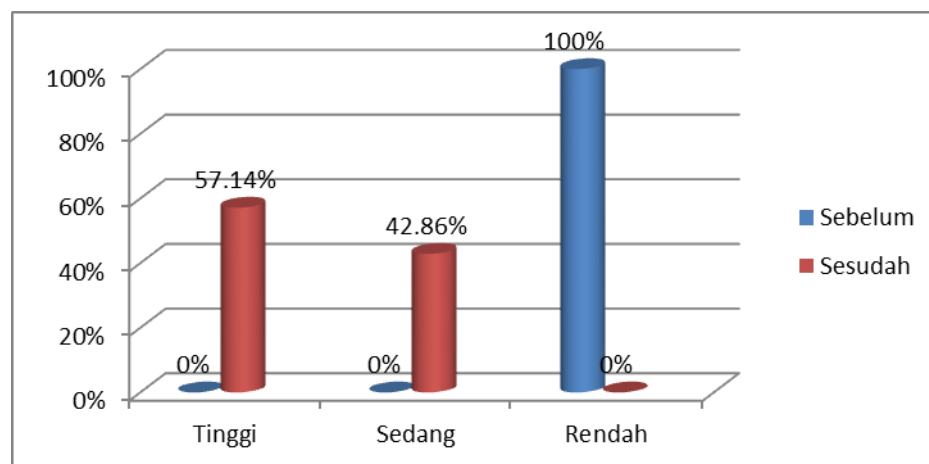
HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh maka hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Berbalas Pantun melalui Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Tinggi	82-108	0	0	4	57,14
2	Sedang	55-81	0	0	3	42,86
3	Rendah	27-54	7	100	0	0
Jumlah			7	100	7	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sebelum pelaksanaan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok seluruhnya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 7 orang siswa. Setelah pelaksanaan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yaitu 3 orang siswa berada pada kategori sedang dan 4 orang siswa berada pada kategori tinggi. Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok terhadap tingkat kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada gambar grafik batang 1.



Gambar 1. Grafik Rekapitulasi Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Berbalas Pantun melalui Bimbingan Kelompok

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok berada pada kategori rendah 100% dan setelah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok mengalami perubahan yakni pada kategori sedang sebanyak 42,86% dan pada kategori tinggi sebanyak 57,14%. Artinya terjadi peningkatan

kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok.

Perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dapat diketahui melalui perhitungan statistik, dalam hal ini peneliti menggunakan uji wilcoxon dengan aplikasi SPSS versi 16 memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji *Wilcoxon* SPSS 16
Test Statistics^b

	posttest – pretest
Z	s-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pengambilan keputusan dapat dilihat dari hasil angka signifikan *Asymp sig (2-tailed)* pada uji wilcoxon yang merupakan hasil pengolahan data sebelum dan sesudah dalam SPSS versi 16 dengan ketentuan apabila nilai *Asymp sig (2-tailed)* lebih kecil dari $< 0,05$ maka H_a diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp sig (2-tailed)* lebih besar $> 0,05$ maka H_a ditolak.

Berdasarkan tabel 2 hasil uji wilcoxon menunjukkan *Asymp sig (2-tailed)* sebesar $(0,018) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan kepercayaan diri dengan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa kelas X MIPA SMA Negeri 5 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok diterima.

Besarnya pengaruh teknik berbalas pantun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dapat diketahui melalui uji statistik dengan menghitung koefisien determinasi yang didapat berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi *Spearman Rank* dengan aplikasi SPSS versi 16 memperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi *Spearman Rank* SPSS
Correlations

		Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest Correlation Coefficient	1.000	.750
	Sig. (2-tailed)	.	.052
	N	7	7
	Posttest Correlation Coefficient	.750	1.000
	Sig. (2-tailed)	.052	.

Correlations				
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000	.750
		Sig. (2-tailed)	.	.052
		N	7	7
	Posttest	Correlation Coefficient	.750	1.000
		Sig. (2-tailed)	.052	.
		N	7	7

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil uji *Spearman Rank* menggunakan SPSS versi 16 memperoleh koefisien korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,393 sehingga koefisien determinasi dapat dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi dengan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0,750)^2 \times 100\% \\
 &= 0,5625 \times 100\% \\
 &= 56,25\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi tersebut menyatakan bahwa besarnya kontribusi teknik berbalas pantun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sebesar 56,25% sedangkan 43,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan siswa tersebut. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan teknik berbalas pantun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MIPA SMA Negeri 5 Pekanbaru melalui bimbingan kelompok diterima.

PEMBAHASAN

Kepercayaan diri 7 orang siswa sebelum diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok berada pada kategori rendah sedangkan setelah diberikan teknik berbalas pantun kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yaitu 3 orang siswa berada pada kategori sedang dan 4 orang siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan dalam proses bimbingan kelompok pemimpin kelompok belum mampu memperhatikan siswa secara menyeluruh, sehingga siswa yang belum terlalu aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok hanya beberapa kali ditanya saja, selain itu juga waktu pelaksanaan bimbingan kelompok yang kurang kondusif dengan keadaan ruangan yang kecil serta terganggu dengan suara dari luar ruangan, serta terbatasnya waktu kegiatan dikarenakan tidak ada jam khusus untuk melaksanakan bimbingan kelompok sehingga hanya memanfaatkan jam istirahat sholat jumat saja. Dalam kegiatan berbalas pantun, seluruh anggota mendapatkan kesempatan yang sama untuk membaca pantun, namun dalam memaknai pantun beberapa anggota kelompok terlihat aktif, hal ini dikarenakan pemimpin kelompok memberikan kebebasan siapapun boleh

memaknai pantun secara bebas sehingga beberapa anggota kelompok berulang kali memaknai pantun dan anggota kelompok lainnya hanya membenarkan makna pantun yang disampaikan tanpa memberikan pendapat lain. Meskipun demikian, anggota kelompok tetap mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berbalas pantun dengan baik sehingga teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Hal ini didukung oleh penelitian Elvina Ris Imelda (2016) mendapatkan hasil bahwa metode berbalas pantun lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap PUS tentang Kontrasepsi Mantap dibanding metode ceramah, ini disebabkan karena pada metode Berbalas Pantun lebih asyik karena bermain peran melibatkan PUS dengan narasumber sehingga membuat PUS lebih banyak bertanya dan tidak malu mengungkapkan pendapat dan isi hatinya sehingga PUS juga mampu memahami, mengaplikasi hingga mampu mengevaluasi pengetahuan yang mereka peroleh.

Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki prinsip dasar bahwa perubahan dalam berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam perilaku. Penelitian ini menerapkan teori CBT dengan menggunakan berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dengan cara memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling berbalas pantun, memaknai isi pantun yang kemudian memberikan contoh makna isi pantun tersebut. Dengan memaknai dan memahami isi pantun tersebut terjadilah proses berpikir yang kemudian dapat merubah perilaku sebagaimana yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Melda Aulina,dkk (2018) yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Beruntung Baru yang sebelumnya berada pada kategori rendah.

Perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dapat dilihat melalui hasil skala pengukuran kepercayaan diri dan dapat pula dilihat melalui uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Hasil dari uji tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nidawati Wahyu Pinasti (2011) untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok pada siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa kelas X SMK N 1 Jambu setelah memperoleh perlakuan layanan bimbingan kelompok. Hal tersebut terlihat adanya peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMK N 1 Jambu yaitu sebesar 3.65%.

Perubahan kepercayaan diri yang dialami siswa juga dapat dilihat berdasarkan peningkatan skor skala kepercayaan diri sebelum dan sesudah bimbingan kelompok berbalas pantun yang diperoleh masing-masing siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Nanda Eka Saputra dan Hardi Prasetiawan (2018) menjelaskan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik *cognitive defusion*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.

Perubahan kepercayaan diri yang dialami oleh setiap individu dikarenakan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berbalas pantun dengan baik, sehingga teknik berbalas pantun memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa sebesar 56,25%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik berbalas pantun

melalui bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kepercayaan diri sebelum diberikan teknik berbalas pantun yaitu siswa merasa ragu dengan kemampuan diri, malu dengan penampilannya, dan takut mengalami kegagalan, sedangkan sesudah diberikan teknik berbalas pantun, siswa sudah yakin dengan kemampuan dirinya, percaya diri dengan penampilan dan yakin segala suatu yang dikerjakan.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok. Kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik berbalas pantun berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik berbalas pantun, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang sebagian besar berada pada kategori tinggi.
3. Teknik berbalas pantun memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri, hal ini dilihat berdasarkan manfaat yang diperoleh siswa seperti berani menyampaikan pendapat, tidak gugup saat di depan kelas, berani menjawab pertanyaan, sudah berpenampilan rapi dan sudah memahami diri.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada siswa yang kepercayaan dirinya masih berada pada kategori sedang agar dapat meningkatkan dengan tujuan agar siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru memiliki kepercayaan diri yang baik.
2. Kepada pihak sekolah hendaknya dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah seperti kelengkapan fasilitas dan jam masuk kelas sehingga mampu mendorong perkembangan siswa secara optimal.
3. Bagi konselor yang ada di sekolah agar dapat memperhatikan siswa yang membutuhkan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat mengembangkan potensi serta dapat mengikuti perkembangan konseling seperti menerapkan teknik berbalas pantun ini dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti pengaruh teknik berbalas pantun untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui bimbingan kelompok pada variabel lain, seperti kemampuan komunikasi siswa, dapat juga menggunakan jenis layanan konseling kelompok, dan teknik yang berbeda seperti syair, gurindam, permainan rakyat dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis Barbara D. 2005. *Percaya Diri*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Elvina Ris Imelda. 2016. Pengaruh Metode Ceramah dan Metode Berbalas Pantun dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pasangan Usia Subur (Pus) tentang Kontrasepsi Mantap di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2016. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2014. *Teori-teori Psikoogi*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Indri Mastuti. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Hi-Fest Publishing. Jakarta.
- Melda Aulina, Jarkawi dan Didi Susanto. 2018. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. 4(3).
- Nidawati Wahyu Pinasti. 2011. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X Smk N 1 Jambu. *Jurnal Unnes*.
- Nunur Yuliana. 2012. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMAN I Sumber Rembang. *Jurnal Unnes*. 2(5).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Sustri Do'embana. 2014. Peningkatan Keterampilan Siswa Menulis Pantun Melalui Teknik Balas Pantun di Kelas IV SDN 1 Tatura. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*. 4(6).